



N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86		
Итого по подменю:			91,76	4,87	35,56	17,89	48,71	498,13	0,32	0,21	41,50	80,64	71,14	363,00	160,24	5,64	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)**

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73	
№354/ЕС ТН2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	25,81	304,50	18,58	6,48	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого по подменю:			91,76	9,68	30,89	25,39	96,86	740,26	0,77	2,37	271,15	7690,70	139,15	554,76	110,70	11,94

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 8,)**

№13/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	0,56	6,05	1,56	62,95	0,01	0,02	9,84		17,04	21,71	7,61	0,45	
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73	
№354/ЕС ТН2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	25,81	304,50	18,58	6,48	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48	
Итого по подменю:			91,76	8,66	32,50	31,78	86,59	762,79	0,78	2,37	277,99	7690,70	146,54	588,97	112,51	12,93

**Полдник (День 8,)**

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
№539/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100	5,94	7,49	12,89	59,43	383,66	0,12	0,06		67,08	18,36	68,02	11,01	0,94





№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02				13,80	63,60	15,00	1,86			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>120,00</b>	<b>5,49</b>	<b>41,04</b>	<b>23,80</b>	<b>54,85</b>	<b>597,81</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>54,47</b>	<b>94,08</b>	<b>87,99</b>	<b>418,82</b>	<b>188,01</b>	<b>6,63</b>				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)**

№146/ЕС ТН2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00			13,80	14,40	8,40	0,36
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00		35,59	96,71	37,91	2,17
№354/ЕС ТН2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70		25,81	304,50	18,58	6,48
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40		53,79	116,63	39,11	1,43
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03				11,50	43,50	16,50	1,00
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого по подменю:</b>		<b>131,00</b>	<b>11,52</b>	<b>34,25</b>	<b>27,64</b>	<b>115,26</b>	<b>847,87</b>	<b>0,88</b>	<b>2,43</b>	<b>279,23</b>	<b>7700,10</b>	<b>159,84</b>	<b>610,94</b>	<b>131,40</b>	<b>13,02</b>	

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюшета №9) (День 8,)**

№36/П20 13/5	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,27	2,01	6,18	2,72	74,51	0,06	0,08	39,77			23,32	42,46	23,02	0,85
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00		35,59	96,71	37,91	2,17
№354/ЕС ТН2018	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70		25,81	304,50	18,58	6,48
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40		53,79	116,63	39,11	1,43
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00			12,00	3,40	3,40	0,60
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02				18,40	84,80	20,00	2,48
<b>Итого по подменю:</b>		<b>131,00</b>	<b>9,64</b>	<b>35,73</b>	<b>33,96</b>	<b>96,49</b>	<b>834,96</b>	<b>0,91</b>	<b>2,48</b>	<b>316,00</b>	<b>7700,10</b>	<b>168,91</b>	<b>648,50</b>	<b>142,02</b>	<b>14,01</b>	

**Полдник (День 8,)**

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00		244,00	192,00	30,00	0,20
№539/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,50	7,73	35,66	230,20	0,07	0,04		40,25		11,01	40,81	6,61	0,57

№79/ЕСТ Н-2018	N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe			
		ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08			
<b>Итого по подменю:</b>				5,64	15,06	14,69	56,38	417,96	0,19	0,47	15,20	80,25	277,41	248,21	49,21	3,85			

Зае. производ.  / Низаматуллина Л.А. Калькулятор  Наварич Т.С./