

№ п/п	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				
	№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01				5,75	26,50	6,25	0,78			
	№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00			35,00	17,00	11,00	0,10			

Итого по подменю: 96,26 4,88 28,86 22,55 48,87 514,60 0,25 0,46 43,17 149,72 416,70 417,58 92,52 2,95
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30			14,32	27,07	12,03	0,52
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№34/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№384/ЕС ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56	
№492/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55	
№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: 96,26 11,80 26,15 30,57 117,95 852,09 0,28 0,31 29,88 54,50 130,50 385,23 101,42 6,98
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30		14,32	27,07	12,03	0,52
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63
№34/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19
№156/ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29
№489/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40Г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 96,26 4,72 24,50 28,85 47,13 546,42 0,35 0,43 147,07 45,50 142,70 356,94 89,40 6,99
ПОЛДНИК (День 4,)

№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25						0,45			0,05
---------------------	-------------	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	------	--	--	------

№ п/п	№ рецепта	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					
№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
№79/ЕСТ Н2018/5		ФРУКТ СВЕЖИЙ 100г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00							35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:				128,00	5,82	35,38	25,04	58,16	600,26	0,29	0,56	44,80	166,89	466,41	494,44	112,85	3,51				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018/5		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50							23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕСТ ТН2018/5		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00						43,53	49,04	21,04	0,78
№341/ЕСТ ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00						34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕСТ ТН2018/5		РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40						8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕСТ ТН2018/5		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50							28,20	19,25	7,50	1,55
№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
Итого по подменю:				139,00	14,21	31,03	38,45	141,90	1038,55	0,36	0,37	39,72	62,40	157,38	464,01	127,84	8,23				

Обед "Здоровейка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018/5		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50							23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕСТ ТН2018/5		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00						43,53	49,04	21,04	0,78
№341/ЕСТ ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00						34,66	176,30	23,07	2,44
№156/ЕСТ ТН/2018/		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60						53,73	100,99	33,11	2,74
№489/ЕСТ ТН2018/5		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50							7,50	4,80	2,10	0,12
№109/П2 013/5		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01								9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:				139,00	5,50	27,85	36,20	54,86	656,84	0,43	0,50	179,55	51,60	172,48	418,65	109,37	8,18				

ПОЛДНИК (День 4,)

№461/ЕСТ ТН/2018/		ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04		60,25										0,45			0,05
----------------------	--	-------------	-----	------	------	-------	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--	------

№ 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	Мг	Fe			
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	13,17	54,73	8,51	0,72			
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	2,02	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80			
Итого по подменю:			8,14	6,22	9,03	81,47	431,98	0,11	0,08	4,00	46,28	27,62	68,73	16,51	3,57			

Заг. производ. СВ /Нусмагтуллина Л.А/ Калькулятор Мубар Назарич Т.С./