



№ п/п	N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Fe				
№209/ЕС	ТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04		30,00	26,11	163,07	20,11	0,95				
№458/ЕС	ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№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>91,76</b>	<b>6,39</b>	<b>27,44</b>	<b>21,61</b>	<b>63,75</b>	<b>559,33</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>22,69</b>	<b>120,00</b>	<b>82,30</b>	<b>379,92</b>	<b>110,09</b>	<b>4,84</b>				

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)**

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№132/ЕС	ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№206/М2	003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС	ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№506/ЕС	ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>91,76</b>	<b>10,97</b>	<b>32,25</b>	<b>35,09</b>	<b>109,71</b>	<b>884,18</b>	<b>0,56</b>	<b>0,83</b>	<b>35,82</b>	<b>86,11</b>	<b>160,99</b>	<b>524,01</b>	<b>211,97</b>	<b>8,71</b>

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

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№132/ЕС	ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66
№206/М2	003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35
№204/ЕС	ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63
№498/ЕС	ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ*	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№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>91,76</b>	<b>10,10</b>	<b>35,78</b>	<b>35,69</b>	<b>101,07</b>	<b>871,78</b>	<b>0,33</b>	<b>0,54</b>	<b>55,82</b>	<b>85,99</b>	<b>179,59</b>	<b>614,91</b>	<b>238,57</b>	<b>11,06</b>

**ПОЛДНИК (День 11,)**





№ 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	Мг	Fe				
№209/ЕС	ТН2018/5	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	3,98	5,59	7,18	39,81	246,19	0,07	0,05		36,00	31,33	195,68	24,13	1,14				
№458/ЕС	ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№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>7,32</b>	<b>28,86</b>	<b>26,90</b>	<b>73,16</b>	<b>650,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>35,03</b>	<b>126,00</b>	<b>101,96</b>	<b>421,88</b>	<b>119,44</b>	<b>5,54</b>			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)**

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
№132/ЕС	ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83	
№206/М2	003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50	
№204/ЕС	ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56	
№506/ЕС	ТН2018/5	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12					
№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>13,29</b>	<b>38,37</b>	<b>40,35</b>	<b>132,85</b>	<b>1048,77</b>	<b>0,63</b>	<b>0,93</b>	<b>50,74</b>	<b>100,29</b>	<b>197,84</b>	<b>629,92</b>	<b>262,32</b>	<b>10,72</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)**

№145/ЕС	ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
№132/ЕС	ТН2018/5	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83	
№206/М2	003/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50	
№204/ЕС	ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56	
№498/ЕС	ТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40	
№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>11,45</b>	<b>40,32</b>	<b>40,75</b>	<b>114,55</b>	<b>989,37</b>	<b>0,37</b>	<b>0,63</b>	<b>70,74</b>	<b>100,17</b>	<b>211,84</b>	<b>703,42</b>	<b>282,32</b>	<b>12,67</b>

**ПОЛДНИК (День 11,)**

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	Мг	Fe		
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15		
№284/ЕС ТН2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31		
<b>Итого по подменю:</b>			7,34	33,23	9,10	73,35	508,34	0,15	0,55	1,44	48,02	387,00	419,86	62,68	1,46		

Зае. производ.  /Исмамуллина Д.А/ Калыкулытор  /Наварич Т.С./