

№ 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		
13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96		
Итого по подменю:			7,66	6,96	11,76	76,68	440,42	0,12	0,08		61,70	17,36	72,85	11,30	1,01		

Заг. производ. ИК /Измаматуллина Л.А./ Калькулятор Ильдаров Назарич Т.С./

№ п/п	N реч.	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/Л2 013/5		ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./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		ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого по подменю:			120,00	6,54	35,18	25,44	65,36	631,86	0,28	0,56	21,80	166,89	455,41	493,94	115,35	6,71		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№ п/п	№47/ЕСТ Н2018	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	
																Б
№101/ЕС 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/ЕС ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ"	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/ЕС 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/ЕС ТН2018/5		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	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	1кгс./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:			131,00	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 "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)

№ п/п	№47/ЕСТ Н2018	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	
																Б
№101/ЕС 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/ЕС ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ"	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/ЕС 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/ЕС ТН2018/5		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50	27,75	19,25	7,50	1,50	
№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:			131,00	11,42	29,42	38,37	113,97	919,07	0,32	0,35	39,72	62,40	152,33	452,31	118,84	8,11

Полдник (День 4,)

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

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				
№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 (ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА)	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. СМК /Исмамтуллина Д.А/ Калькулятор Молодов /Наварич Т.С./