



№ рецеп.	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
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130	3,12	4,91	4,82	31,23	187,93	0,08	0,03		23,40	17,94	41,87	7,56	0,78
ТН2018/5	ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)														
№459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04
ТН2018/5															
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		96,26	4,43	31,88	26,05	44,31	539,14	0,25	0,25	10,73	74,88	59,47	302,88	50,47	3,77

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)**

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48
Н2018/5	ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	1,04	1,62	0,90	10,40	56,34	0,05	0,05	17,48	5,00	39,99	46,14	21,14	0,97
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ.														
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
003															
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,80	3,64	5,41	37,99	215,19	0,04	0,03		27,00	7,10	79,14	25,70	0,54
ТН2018															
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
ТН2018/5															
№109/П2	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
013/5															
№108/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
013/5															
Итого по подменю:		96,26	10,94	23,98	31,27	109,39	815,58	0,41	0,27	30,76	55,51	93,50	355,40	99,97	6,33

**Обед "Здоровейка" 7-11 лет (Диета №9) (День 9,)**

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	0,71	1,26	6,18	7,13	89,15	0,06	0,03	9,06		9,39	33,85	12,12	0,48
Н2018/5	ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/5	0,84	1,62	0,90	8,40	48,35	0,05	0,05	17,48	5,00	39,93	46,14	21,14	0,96
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).														
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	0,93	12,59	17,90	9,30	248,86	0,17	0,12	0,22	23,51	16,37	133,97	20,01	1,88
003															
№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ	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
ТН/2018/	ОВОЩНАЯ														
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
ТН2018/5	/БЕЗ САХАРА/														
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		96,26	4,68	22,05	29,31	46,79	539,46	0,48	0,39	143,95	46,51	123,77	334,32	91,96	7,42

**ПОЛДНИК (День 9,)**





№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08		
ТН2018/5	ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ																
№459/ЕС	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,03	0,07	0,01	0,29	1,47			2,88		2,88	1,58	0,86	0,04		
ТН2018/5																	
№109/П2	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		
013/5																	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>128,00</b>	<b>5,72</b>	<b>36,74</b>	<b>30,24</b>	<b>57,14</b>	<b>647,62</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>13,94</b>	<b>89,60</b>	<b>75,55</b>	<b>354,28</b>	<b>61,88</b>	<b>4,46</b>		

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 9,)**

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
Н2018/5	ЗЕЛеным ГОРОШКОМ														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ														
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
003															
№385/ЕС	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,56	4,37	6,49	45,59	258,23	0,05	0,03		32,40	8,52	94,97	30,83	0,64
ТН2018															
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,89	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
ТН2018/5															
№108/П2	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
013/5															
№109/П2	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
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>13,51</b>	<b>28,92</b>	<b>38,69</b>	<b>134,99</b>	<b>1004,78</b>	<b>0,52</b>	<b>0,33</b>	<b>41,19</b>	<b>63,53</b>	<b>116,50</b>	<b>436,86</b>	<b>127,18</b>	<b>7,60</b>

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

№42/ЕСТ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,19	2,11	10,29	11,88	148,59	0,10	0,06	15,10		15,65	56,41	20,21	0,80
Н2018/5	ЗЕЛеным ГОРОШКОМ														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
Н2018/5	КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)														
№168/М2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	1,03	13,99	19,89	10,33	276,52	0,19	0,13	0,24	26,13	18,19	148,86	22,23	2,09
003															
№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ	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
ТН/2018/	ОВОШНАЯ														
№484/ЕС	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,39	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
ТН2018/5	/БЕЗ САХАРА/														
№109/П2	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
013/5															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>5,84</b>	<b>25,46</b>	<b>35,59</b>	<b>58,36</b>	<b>655,92</b>	<b>0,56</b>	<b>0,44</b>	<b>154,38</b>	<b>49,13</b>	<b>143,04</b>	<b>393,14</b>	<b>109,94</b>	<b>8,50</b>

**ПОЛДНИК (День 9,)**

№ 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				
№460/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,25	1,45	1,25	12,45	66,85	0,01	0,07	0,30	5,00	60,30	45,00	7,00	0,08				
№589/п2 013/5	ПРЯНИКИ	1/50г	3,78	3,65	2,30	37,75	186,30	0,04	0,01			5,50	25,00	4,50	0,40				
№79/ЕСТ Н2018/5	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:			6,50	5,70	4,15	64,90	319,75	0,10	0,11	15,30	5,00	89,80	86,50	25,00	3,78				

Зав. производ.  /Исмаиуллина Л.А./ Калькулятор  Назарчи Т.С./