

| № 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 | | | |
| №204/ЕС | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 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 | | | |
| ТН2018/5 | РАССЫПЧАТАЯ. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №461/ЕС | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | | | |
| ТН/2018/1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 | | | |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 115,00 | 8,71 | 34,10 | 21,59 | 87,04 | 679,08 | 0,17 | 0,31 | 21,05 | 32,40 | 78,25 | 436,39 | 209,38 | 9,47 | | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 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 |
| ТН2018/5 | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | | | | | | | | | | | | | | |
| №144/П2 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 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 |
| 013/5 | БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) | | | | | | | | | | | | | | |
| №364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №150/ЕС | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №501/ЕС | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ТН2018/3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 50Г | 50 | 1,87 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 127,00 | 12,56 | 35,37 | 21,57 | 125,46 | 838,08 | 0,76 | 0,41 | 75,31 | 146,00 | 126,56 | 473,60 | 196,98 | 11,04 |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №4/ЕСТ | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | 100 | 0,64 | 1,73 | 10,09 | 6,39 | 123,29 | 0,03 | 0,05 | 32,22 | | 48,92 | 39,81 | 20,28 | 1,04 |
| Н2018/5 | БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ | | | | | | | | | | | | | | |
| №144/П2 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 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 |
| 013/5 | БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) | | | | | | | | | | | | | | |
| №364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 19,73 | 139,01 | 66,92 | 1,25 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №150/ЕС | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| ТН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №498/ЕС | 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 |
| ТН2018 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 127,00 | 9,84 | 36,83 | 31,66 | 98,41 | 828,93 | 0,74 | 0,45 | 108,53 | 146,00 | 162,48 | 536,11 | 212,26 | 10,07 |

Полдник (День 7,)

| № 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 | Мg | 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 | | | | |
| №590/П2 013/мзд. | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 | | | | |
| №79/ЕСТ Н2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 | | | | |
| Итого по подменю: | | | 6,55 | 6,37 | 6,65 | 65,57 | 347,59 | 0,12 | 0,21 | 18,90 | 3,50 | 165,40 | 146,30 | 38,20 | 4,85 | | | | |

Заг. производ. _____ /Левченко Т.Н./ Калькулятор *М.Навар* /Наварич Т.С./