

№ 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							
№461/ЕС ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37															
№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	
Итого по подменю:				115,00	5,22	25,00	26,87	52,27	550,84	0,26	0,73	18,69	358,15	220,61	419,96	62,91	9,68					

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№1/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	137,25	0,03	0,04	41,79				47,34	33,20	17,74	0,63					
№92/ЕСТ H2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	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					
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15				31,09	109,13	18,04	1,51					
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40			53,79	116,63	39,11	1,43					
№501/ЕС ТН2018/3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80					
№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	1квс./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:				127,00	12,38	32,30	31,14	123,68	905,16	0,47	0,42	98,38	37,40	213,51	405,18	133,20	9,51					

Обед "Здоровейка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04				49,59	34,75	18,54	0,64					
№92/ЕСТ H2018/5	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	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					
№347/ЕС ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,37	12,04	15,40	243,65	0,06	0,10	0,15				31,09	109,13	18,04	1,51					
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	2,61	3,88	7,15	26,13	184,46	0,19	0,16	30,59	32,40			53,79	116,63	39,11	1,43					
№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					
Итого по подменю:				127,00	9,27	34,34	31,54	92,73	795,55	0,49	0,44	116,63	37,40	215,69	466,22	146,00	8,66					

Полдник (День 1,)

№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,30	37,22	0,15	0,17					0,06							
------------------	---	-----	------	--	--	------	-------	------	------	--	--	--	--	------	--	--	--	--	--	--	--

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74
№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:			5,88	6,32	5,96	58,83	314,22	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04

Зае. производ. _____ /Левченко Т.Н./ Калькулятор *Молова* /Наварич Т.С./