





№ п/п	N 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				
№109/П2 013/5		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01				5,75	26,50	6,25	0,78			
№79/ЕСТ Н2018/5		ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00			35,00	17,00	11,00	0,10			

Итого по подменю: 96,26 4,88 28,86 22,55 48,87 514,60 0,25 0,46 43,17 149,72 416,70 417,58 92,52 2,95  
**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

№47/ЕСТ Н2018/5		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30			14,32	27,07	12,03	0,52
№101/ЕС ТН2018/5		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№341/ЕС ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№384/ЕС ТН2018/5		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56	
№492/ЕС ТН2018/5		КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
№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	

Итого по подменю: 96,26 11,80 26,15 30,57 117,95 852,09 0,28 0,31 29,88 54,50 130,50 385,23 101,42 6,98  
**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)**

№47/ЕСТ Н2018/5		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30			14,32	27,07	12,03	0,52
№101/ЕС ТН2018/5		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№341/ЕС ТН2018/3		КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№156/ЕС ТН/2018/		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	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	
№489/ЕС ТН2018/5		КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03	0,01	0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
№109/П2 013/5		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	

Итого по подменю: 96,26 4,72 24,50 28,85 47,13 546,42 0,35 0,43 147,07 45,50 142,70 356,94 89,40 6,99  
**ПОЛДНИК (День 4,)**

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

N рец.	Наименование Блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		
№555/П2 013/5	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. \_\_\_\_\_



/Абдуллина Р.Н./

Калькулятор



Назарич Т.С./









№ 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				
№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		
№79/ЕСТ H2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00				35,00	17,00	11,00	0,10		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>128,00</b>	<b>5,82</b>	<b>35,38</b>	<b>25,04</b>	<b>58,16</b>	<b>600,26</b>	<b>0,29</b>	<b>0,56</b>	<b>44,80</b>	<b>166,89</b>	<b>466,41</b>	<b>494,44</b>	<b>112,85</b>	<b>3,51</b>			

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)**

№47/ЕСТ H2018/5	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		
															№101/ЕСТ H2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"
№341/ЕСТ H2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	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/ЕСТ H2018/5	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/ЕСТ H2018/5	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	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>139,00</b>	<b>14,21</b>	<b>31,03</b>	<b>38,45</b>	<b>141,90</b>	<b>1038,55</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>39,72</b>	<b>62,40</b>	<b>157,38</b>	<b>464,01</b>	<b>127,84</b>	<b>8,23</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 4,)**

№47/ЕСТ H2018/5	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		
															№101/ЕСТ H2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"
№341/ЕСТ H2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	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	
№156/ЕСТ H2018/1	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60	53,73	100,99	33,11	2,74	
№489/ЕСТ H2018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50	7,50	4,80	2,10	0,12		
№109/П2 013/5	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		
<b>Итого по подменю:</b>			<b>139,00</b>	<b>5,50</b>	<b>27,85</b>	<b>36,20</b>	<b>54,86</b>	<b>656,84</b>	<b>0,43</b>	<b>0,50</b>	<b>179,55</b>	<b>51,60</b>	<b>172,48</b>	<b>418,65</b>	<b>109,37</b>	<b>8,18</b>

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№461/ЕСТ H2018/1	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
---------------------	-------------	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------

N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, 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 1/200Г.	200													
Итого по подменю:			6,12	5,22	8,83	61,27	345,38	0,09	0,06		46,28	13,62	54,73	8,51	0,77

Зав. производ.

Абдуллина Р.Н.

Калькулятор

Молова

Наварич Т.С.

