

№ п/п	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	Мg	Fe					
	№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗКУС.	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:				128,00	5,49	41,04	23,80	54,85	597,81	0,37	0,25	54,47	94,08	87,99	418,82	188,01	6,63				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№146/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРПИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ).	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00							23,00	24,00	14,00	0,60	
№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	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	
№354/ЕС ТН2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70						27,36	304,82	18,67	6,49	
№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	
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00							12,45	3,40	3,40	0,65	
№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:				139,00	11,59	34,57	27,68	115,94	852,23	0,89	2,44	281,23	7700,10	170,59	620,86	137,09	13,27				

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 8,)

№13/ЕСТ Н2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,26	0,93	10,08	2,61	104,92	0,02	0,03	16,39							28,39	36,19	12,68	0,75	
№114/ЕС ТН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	1,13	2,02	6,02	11,33	107,61	0,09	0,06	22,27	5,00						35,85	56,65	22,99	0,86	
№354/ЕС ТН2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70						27,36	304,82	18,67	6,49	
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00						44,82	97,19	32,59	1,19	
№486/ЕС ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,50	0,23	6,82	31,31	0,03	0,02	27,39							19,33	13,14	8,46	0,93	
№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:				139,00	5,99	26,25	37,62	59,95	683,84	0,62	2,31	122,30	7679,70	162,65	539,79	102,89	11,15				

ПОЛДНИК (День 8,)

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00						244,00	192,00	30,00	0,20
№539/ЕС ТН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,50	7,73	35,66	230,20	0,07	0,04								40,25	40,81	6,61	0,57

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				
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08				
Итого по подменю:				5,64	15,06	14,69	56,38	417,96	0,19	0,47	15,20	80,25	277,41	248,21	49,21	3,85			

Заг. производ. _____ /Левченко Т.Н./ Калькулятор Молода /Наварич Т.С./