



№ 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	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	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:		115,00	6,80	46,11	20,84	67,95	643,85	0,26	0,40	21,52	168,13	178,47	540,55	250,28	10,24				

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

№3/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86			36,09	23,38	13,33	1,29
Н2018/5	БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ															
№113/ЕС	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50			22,52	64,96	24,41	1,04
ТН2018/5	МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.															
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	280/10		20,38	17,99	48,48	437,36	0,57	2,01	81,15	6835,71		45,89	426,49	77,50	8,25
	ПЕЧЕНЬЮ 280г															
№492/ЕС	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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
ТН2018/5	СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ															
№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	1кус./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	9,28	31,32	32,12	141,23	979,82	0,84	2,16	129,01	6835,71	151,10	609,38	146,74	14,06	

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

№3/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86			36,09	23,38	13,33	1,29
Н2018/5	БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ															
№113/ЕС	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50			22,52	64,96	24,41	1,04
ТН2018/5	МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.															
№332/ЕС	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45		50,74	450,33	89,41	6,62
ТН2018/5	МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5															
№492/ЕС	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50			27,75	19,25	7,50	1,50
ТН2018/5	СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА															
№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
Итого по подменю:		127,00	10,48	44,80	51,72	104,72	1063,49	0,61	0,57	94,06	57,45	150,90	621,52	149,65	12,31	

**Полдник (День 4,)**

№62/ЕСТ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14			62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
Н2018	ВАРИАНТ)																
№461/ЕС	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90			129,52	110,72	25,20	0,67	
ТН2018/5																	
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100г	100		6,96	11,76	61,64	380,16	0,12	0,08				61,70	16,91	72,85	11,30	0,95

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		
			2,97	17,21	23,69	91,38	648,12	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,17		

Итого по подменю:

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Левченко Т.Н./      Калькулятор Младер /Назарич Т.С./