

| № 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 | Mg | Fe |
| №109/П2 013/5 | 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 |
| №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: | | 120,00 | 4,54 | 28,32 | 29,66 | 45,37 | 561,63 | 0,28 | 0,92 | 16,29 | 378,15 | 333,21 | 491,46 | 70,21 | 8,50 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №33/П20 13/5 | САЛАТ "ВЕСНА" | 100 | 0,29 | 9,30 | 12,03 | 2,86 | 156,88 | 0,08 | 0,34 | 32,65 | 150,00 | 70,83 | 155,22 | 25,80 | 2,31 |
| №108/ЕС ТН2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 0,44 | 11,87 | 15,46 | 4,41 | 204,41 | 0,08 | 0,12 | 9,68 | 48,12 | 44,83 | 126,49 | 23,20 | 1,36 |
| №307/ЕС ТН2018 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) | 100 | 0,65 | 13,34 | 3,79 | 6,54 | 113,71 | 0,11 | 0,16 | 2,27 | 44,60 | 56,45 | 214,58 | 50,76 | 1,21 |
| №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 ШИГОВНИКА | 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 | 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: | | 131,00 | 9,99 | 45,36 | 39,63 | 99,91 | 938,62 | 0,58 | 0,88 | 275,19 | 275,12 | 256,75 | 691,62 | 166,27 | 8,89 |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №33/П20 13/5 | САЛАТ "ВЕСНА" | 100 | 0,29 | 9,30 | 12,03 | 2,86 | 156,88 | 0,08 | 0,34 | 32,65 | 150,00 | 70,83 | 155,22 | 25,80 | 2,31 |
| №108/ЕС ТН2018/5 | СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 0,44 | 11,87 | 15,46 | 4,41 | 204,41 | 0,08 | 0,12 | 9,68 | 48,12 | 44,83 | 126,49 | 23,20 | 1,36 |
| №307/ЕС ТН2018 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) | 100 | 0,65 | 13,34 | 3,79 | 6,54 | 113,71 | 0,11 | 0,16 | 2,27 | 44,60 | 56,45 | 214,58 | 50,76 | 1,21 |
| №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 ШИГОВНИКА (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,97 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |
| №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: | | 131,00 | 7,94 | 45,31 | 39,83 | 79,44 | 857,74 | 0,56 | 0,86 | 275,19 | 275,12 | 256,30 | 701,12 | 162,27 | 9,39 |

Полдник (День 2,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 0,35 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 62,80 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 20,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
|---------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|

| № 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 |
| №544/ЕС ТН2018/5 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ. | 75 | 4,52 | 4,52 | 8,18 | 45,16 | 272,33 | 0,07 | 0,05 | 0,06 | 41,63 | 19,78 | 45,19 | 7,20 | 0,59 |
| №293/П2 008 | СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г | 1/200 | 2,02 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого по подменю: | | | 6,89 | 10,52 | 11,58 | 68,86 | 421,73 | 0,13 | 0,27 | 4,66 | 61,63 | 155,78 | 155,19 | 30,20 | 3,49 |

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор *Наварич* /Наварич Т.С./