

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				
№156/ЕС	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОШНАЯ)	80	0,37	2,18	2,00	3,65	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22				
№458/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№109/П2	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				
№79/ЕСТ	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				
№2018/5																			
Итого по подменю:		130,00	5,63	23,59	13,17	56,28	438,15	0,34	0,33	98,96	85,85	139,88	394,02	103,82	3,82				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№5/ЕСТ	САЛАТ ИЗ БКАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100	0,45	1,47	6,13	4,49	78,98	0,04	0,04	31,89		35,81	33,63	16,66	0,68
№2018	СУП-ПАЦША ДОМАШНЯЯ	250	1,65	8,33	4,59	16,53	140,69	0,05	0,03	4,50	20,00	22,76	38,78	14,17	0,62
№283/Мо	Котлеты "ШКОЛЬНЫЕ" (М2022).	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
№347/ЕС															
№660/Мо	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1) 180Г	180	4,35	4,54	4,63	43,51	233,77	0,06	0,04	1,53	21,60	12,81	95,54	33,80	0,72
№493/ЕС	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
№2018/5															
№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	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
013/5															
Итого по подменю:		139,00	13,99	39,68	28,59	139,90	976,25	0,33	0,31	238,07	41,60	133,32	355,78	110,07	6,11

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

№22/ЕСТ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	0,97	8,21	8,19	110,54	0,05	0,05	7,08		23,18	38,84	27,28	1,31
№2018/5															
№114/ЕС	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
№2018/5															
№335/ЕС	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	1,37	26,12	25,06	13,65	384,64	0,13	0,30	48,33	43,50	108,82	301,77	49,33	4,10
№93/ЕС	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (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
№2018/5															
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		139,00	5,78	32,91	40,13	57,75	723,87	0,32	0,48	277,68	48,50	189,05	443,06	113,00	8,11

ПОЛДНИК (День 8,)

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					
№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					
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,02	5,02	9,08	50,17	302,55	0,08	0,05	0,07	46,25	22,13	50,24	8,01	0,65					
№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					
Итого по подменю:			7,77	10,02	12,28	77,67	461,35	0,14	0,27	4,67	66,25	158,13	160,24	31,01	3,55					

Зае. производ. _____ // Калькулятор *Наварич* Наварич Т.С./