



№ рецепта	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				
№267/ЕС	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24				
ТН2018/5																			
№464/ЕС	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	0,69	3,02	2,50	6,92	62,26	0,04	0,15	0,90		126,00	95,00	15,00	0,10				
ТН2018/5																			
№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				
01315																			
<b>Итого по подменю:</b>		<b>130,00</b>	<b>5,16</b>	<b>26,46</b>	<b>29,08</b>	<b>51,66</b>	<b>574,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,88</b>	<b>19,59</b>	<b>358,15</b>	<b>342,01</b>	<b>493,76</b>	<b>72,91</b>	<b>9,16</b>				

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)**

№1/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	138,26	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63
Н2018/5	БЕЛОКОЧАННОЙ														
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
Н2018/5															
№543/М	МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	1,13	11,05	11,98	11,32	197,45	0,07	0,10	3,56	5,20	15,26	116,36	21,49	1,92
ОСКВА															
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
ТН2018/5															
№501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ТН2018/3															
№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
01315															
№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
01315															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>13,69</b>	<b>27,90</b>	<b>30,60</b>	<b>136,72</b>	<b>935,72</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>71,20</b>	<b>42,60</b>	<b>168,72</b>	<b>353,75</b>	<b>108,01</b>	<b>9,57</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)**

№1/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,59	34,75	18,54	0,64
Н2018/5															
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
Н2018/5															
№363/ЕС	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	0,03	22,55	2,61	0,29	114,84			0,36		1,73	2,20	0,54	0,03
ТН2018															
№374/ЕС	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
ТН2018/5															
№498/ЕС	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
ТН2018															
№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
01315															
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>5,84</b>	<b>34,76</b>	<b>20,36</b>	<b>58,35</b>	<b>558,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>111,74</b>	<b>32,00</b>	<b>168,16</b>	<b>297,45</b>	<b>111,98</b>	<b>5,70</b>

**ПОЛДНИК (День 1,)**

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			
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06							
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74			
№79/ЕСТ Н2018/5	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:			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04			

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор *М.Наварич* Наварич Т.С./