



№ п/п	№ 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	Мg	Fe				
№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
№79/ЕСТ H2018		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: 103,00 6,54 35,18 25,44 65,36 631,86 0,28 0,56 21,80 166,89 455,41 493,94 115,35 6,71

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

№47/ЕСТ H2018		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50						23,86	45,12	20,05	0,86
№104/ЕСТ TH2018/5		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00					44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕСТ TH2018/3		КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00					34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕСТ TH2018/5		РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40					8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕСТ TH2018/5		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	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
№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: 111,00 14,26 31,17 38,45 142,47 1041,40 0,37 0,37 41,07 62,40 157,98 466,05 129,34 8,30

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

№47/ЕСТ H2018		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50						23,86	45,12	20,05	0,86
№101/ЕСТ TH2018/5		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00					44,13	51,08	22,54	0,85
№341/ЕСТ TH2018/3		КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00					34,66	176,30	23,07	2,44
№384/ЕСТ TH2018/5		РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40					8,73	99,00	32,18	0,67
№492/ЕСТ TH2018/5		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА	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
№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

Итого по подменю: 111,00 11,47 29,56 38,37 114,54 921,92 0,33 0,35 41,07 62,40 152,93 454,35 120,34 8,18

**Полдник (День 4,)**

№461/ЕС TH/2018/1		ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25										0,45			0,05
----------------------	--	-------------	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--	------



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			
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	13,17	54,73	8,51	0,72			
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	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:			8,14	6,22	9,03	81,47	431,98	0,11	0,08	4,00	46,28	27,62	68,73	16,51	3,57			

Заев. производ. МЦ /Мироное К.В./ Калькулятор Мироное /Наварич Т.С./