





N рещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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 Н2018/5	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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>96,26</b>	<b>4,43</b>	<b>23,81</b>	<b>23,94</b>	<b>44,20</b>	<b>487,55</b>	<b>0,25</b>	<b>0,76</b>	<b>16,12</b>	<b>291,61</b>	<b>289,58</b>	<b>412,75</b>	<b>63,51</b>	<b>7,69</b>

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)**

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39
№307/ЕС ТН2018	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	0,59	12,00	3,41	5,88	102,34	0,10	0,15	2,04	40,14	50,80	193,12	45,68	1,09
№374/ЕС ТН2018/5	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
№493/ЕС ТН2018/5	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
№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
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого по подменю:</b>			<b>8,33</b>	<b>35,73</b>	<b>30,11</b>	<b>83,26</b>	<b>747,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,67</b>	<b>254,87</b>	<b>196,63</b>	<b>201,11</b>	<b>546,54</b>	<b>133,20</b>	<b>6,94</b>

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 2,)**

№33/П20 13/5	САЛАТ "ВЕСНА".	60	0,17	5,58	7,22	1,72	94,13	0,05	0,20	19,59	90,00	42,50	93,13	15,48	1,39
№307/ЕС ТН2018	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	0,59	12,00	3,41	5,88	102,34	0,10	0,15	2,04	40,14	50,80	193,12	45,68	1,09
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79
№493/ЕС ТН2018/5	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
№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
<b>Итого по подменю:</b>			<b>4,66</b>	<b>32,28</b>	<b>27,82</b>	<b>46,54</b>	<b>565,88</b>	<b>0,37</b>	<b>0,61</b>	<b>246,38</b>	<b>187,63</b>	<b>178,82</b>	<b>488,04</b>	<b>112,44</b>	<b>5,89</b>

**Полдник (День 2,)**

№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20
---------------------	-----------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------

№ 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	Мg	Fe	
№544/ЕС ТН2018/5	КОРЖИК МОЛГОЧНЫЙ 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	
			5,72	15,02	15,48	57,17	428,15	0,16	0,45	1,27	86,25	266,13	242,24	38,01	0,85	

Итого по подменю:

Заг. производ.



Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

*Назаров*

Назарич Т.С./







№ п/п	N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
					Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	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 Н2018/5		ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96
<b>Итого по подменю:</b>				<b>128,00</b>	<b>5,01</b>	<b>30,94</b>	<b>31,38</b>	<b>50,06</b>	<b>606,35</b>	<b>0,30</b>	<b>1,03</b>	<b>19,59</b>	<b>388,15</b>	<b>399,01</b>	<b>542,76</b>	<b>80,41</b>	<b>9,21</b>

**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 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	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>139,00</b>	<b>9,99</b>	<b>45,36</b>	<b>39,63</b>	<b>99,91</b>	<b>938,62</b>	<b>0,58</b>	<b>0,88</b>	<b>275,19</b>	<b>275,12</b>	<b>256,75</b>	<b>691,62</b>	<b>166,27</b>	<b>8,89</b>

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Душета №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	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	
№493/ЕС ТН2018/5		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	
№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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>139,00</b>	<b>5,65</b>	<b>40,77</b>	<b>37,94</b>	<b>56,44</b>	<b>730,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,82</b>	<b>270,09</b>	<b>269,72</b>	<b>235,83</b>	<b>628,68</b>	<b>143,25</b>	<b>7,60</b>

**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
---------------------	--	------------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	--------	-------	-------	------

№ 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	Мг	Fe		
№544/ЕС	ТН2018/5	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	3,76	3,77	6,82	37,63	226,94	0,06	0,04	0,05	34,69	16,60	37,68	6,01	0,49		
№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		
<b>Итого по подменю:</b>				<b>6,13</b>	<b>10,22</b>	<b>61,33</b>	<b>376,34</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>4,65</b>	<b>54,69</b>	<b>152,60</b>	<b>147,68</b>	<b>29,01</b>	<b>3,39</b>			

Зав. производ. \_\_\_\_\_

*И. Абдуллина Р.Н.*

Калькулятор

*Назаров*

Назарич Т.С./

