

№ 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				
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01						5,75	26,50	6,25	0,78	
№79/ЕСТ H2018/5	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	
Итого по подменю:		96,26	4,88	28,86	22,55	48,87	514,60	0,25	0,46	43,17	149,72	416,70	417,58	92,52	2,95				

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№ 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				
№47/ЕСТ H2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30					14,32	27,07	12,03	0,52	
№101/ЕСТ TH2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63				
№341/ЕСТ TH2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19				
№384/ЕСТ TH2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56				
№492/ЕСТ TH2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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				
№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				
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кгс./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60				
Итого по подменю:		96,26	11,80	26,15	30,57	117,95	852,09	0,28	0,31	29,88	54,50	130,50	385,23	101,42	6,98				

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 4,)

№ 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				
№47/ЕСТ H2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30					14,32	27,07	12,03	0,52	
№101/ЕСТ TH2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63				
№341/ЕСТ TH2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19				
№156/ЕСТ TH/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29				
№489/ЕСТ TH2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03	0,01	0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12				
№109/П2 013/5	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				
Итого по подменю:		96,26	4,72	24,50	28,85	47,13	546,42	0,35	0,43	147,07	45,50	142,70	356,94	89,40	6,99				

ПОЛДНИК (День 4,)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
№461/ЕСТ TH/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25								0,45					0,05

№ 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				
№556/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96				
Итого по подменю:			1,66	6,96	11,76	76,68	440,42	0,12	0,08		61,70	17,36	72,85	11,30	1,01				

Зав. производ. _____

Абдуллина Р.Н.

Калькулятор _____

Назаров

Назарич Т.С./



№ п/п	N 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 Н2018/5		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

Итого по подменю: 128,00 5,82 35,38 25,04 58,16 600,26 0,29 0,56 44,80 166,89 466,41 494,44 112,85 3,51
Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018/5		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/ЕС ТН2018/5		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00						43,53	49,04	21,04	0,78
№341/ЕС ТН2018/3		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/ЕС ТН2018/5		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/ЕС ТН2018/5		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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: 139,00 14,21 31,03 38,45 141,90 1038,55 0,36 0,37 39,72 62,40 157,38 464,01 127,84 8,23
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018/5		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/ЕС ТН2018/5		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00						43,53	49,04	21,04	0,78
№341/ЕС ТН2018/3		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
№156/ЕС ТН/2018/		ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60						53,73	100,99	33,11	2,74
№489/ЕС ТН2018/5		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03	0,01	0,01	4,50							7,50	4,80	2,10	0,12
№109/П2 013/5		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

Итого по подменю: 139,00 5,50 27,85 36,20 54,86 656,84 0,43 0,50 179,55 51,60 172,48 418,65 109,37 8,18
ПОЛДНИК (День 4,)

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

N пед.	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 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:			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				

Зае. производ.

/Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Мухомор

Наварич Т.С./

