

№ 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	Mg	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
------------------	-------------------	------	------	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Итого по подменю: **128,00** 5,49 41,04 23,80 54,85 597,81 0,37 0,25 54,47 94,08 87,99 418,82 188,01 6,63

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 8,)

№146/ЕС ГН2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ).	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
---------------------	---	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№144/П2 013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
------------------	--	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

№354/ЕС ГН2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49
---------------------	-----------------------------------	-----	------	-------	-------	------	--------	------	------	-------	---------	-------	--------	-------	------

№374/ЕС ГН2018/5	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 ГН2018/5	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
------------------	-------------	-----------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--	------	-------	------	------

Итого по подменю: **139,00** 11,59 34,57 27,68 115,94 852,23 0,89 2,44 281,23 7700,10 170,59 620,86 137,09 13,27

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

№13/ЕС ГН2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,26	0,93	10,08	2,61	104,92	0,02	0,03	16,39		28,39	36,19	12,68	0,75
------------------	----------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№114/ЕС ГН2018/5	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
---------------------	---------------	-------	------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

№354/ЕС ГН2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49
---------------------	-----------------------------------	-----	------	-------	-------	------	--------	------	------	-------	---------	-------	--------	-------	------

№374/ЕС ГН2018/5	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
---------------------	---	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

№486/ЕС ГН2018/5	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,50	0,23	6,82	31,31	0,03	0,02	27,39		19,33	13,14	8,46	0,93
---------------------	---	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

№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
------------------	-------------	-----------	------	------	------	-------	-------	------	------	--	--	------	-------	------	------

Итого по подменю: **139,00** 5,99 26,25 37,62 59,95 683,84 0,62 2,31 122,30 7679,70 162,65 539,79 102,89 11,15

ПОЛДНИК (День 8,)

№468/ЕС ГН2018/5	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
---------------------	-----------------------------------	-----	------	-------	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	------

№539/ЕС ГН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,50	7,73	35,66	230,20	0,07	0,04		40,25	11,01	40,81	6,61	0,57
-------------------	------------------	----	------	------	------	-------	--------	------	------	--	-------	-------	-------	------	------

№ 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	Mg	Fe
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	1,37	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	0,03	14,00		22,40	15,40	12,60	3,08

Итого по подменю:

5,64 15,06 14,69 56,38 417,96 0,19 0,47 15,20 80,25 277,41 248,21 49,21 3,85

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор *Улава* /Наварич Т.С./