



| № п.з.            | 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<br>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: |                    |       | 103,00 | 5,49                | 41,05 | 23,81 | 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<br>ТН2018   | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) | 60        | 0,10   | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,54   | 0,01   | 0,01 | 3,00   |         |         |        | 13,80  | 14,40  | 8,40  | 0,36 |  |  |
| №144/П2<br>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<br>ТН2018   | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ                    | 100       | 0,62   | 17,22 | 14,91 | 6,22  | 228,38 | 0,29   | 2,06 | 30,76  | 7647,70 | 25,81   | 304,50 | 18,58  | 6,48   |       |      |  |  |
| №374/ЕС<br>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<br>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<br>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<br>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:   |   |           | 111,00 | 11,52 | 34,25 | 27,64 | 115,26 | 847,87 | 0,88 | 2,43   | 279,23  | 7700,10 | 159,84 | 610,94 | 131,40 | 13,02 |      |  |  |

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

|                     |   |     |        |       |       |       |        |        |      |        |         |         |        |        |        |       |  |  |  |
|---------------------|---|-----|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|
| №36/П20<br>13/5     | САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ    | 100 | 0,27   | 2,01  | 6,18  | 2,72  | 74,51  | 0,06   | 0,08 | 39,77  |         | 23,32   | 42,46  | 23,02  | 0,85   |       |  |  |  |
| №144/П2<br>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<br>ТН2018   | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ            | 100 | 0,62   | 17,22 | 14,91 | 6,22  | 228,38 | 0,29   | 2,06 | 30,76  | 7647,70 | 25,81   | 304,50 | 18,58  | 6,48   |       |  |  |  |
| №374/ЕС<br>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<br>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<br>013/5    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г                           | 80  | 2,98   | 6,24  | 1,12  | 29,84 | 154,40 | 0,09   | 0,02 |        |         | 18,40   | 84,80  | 20,00  | 2,48   |       |  |  |  |
| Итого по подменю:   |   |     | 111,00 | 9,64  | 35,73 | 33,96 | 96,49  | 834,96 | 0,91 | 2,48   | 316,00  | 7700,10 | 168,91 | 648,50 | 142,02 | 14,01 |  |  |  |

**Полдник (День 8,)**

|                     |                                |     |      |       |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |  |  |  |
|---------------------|--------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|--|
| №468/ЕС<br>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 |  |  |  |
| №539/ЕС<br>ТН2018   | 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 |  |  |  |

| 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     | Мg    | Fe                       |  |  |  |  |
| №79/ЕСТ<br>Н2018 | 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

Зае. производит.

*(Signature)*

/Миронов К.В./

Калькулятор

*(Signature)*

Наварич Т.С./