



| № рец.                   | Наименование блюда | Выход         | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|--------------------------|--------------------|---------------|------|---------------------|-------|-------|------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                          |                    |               |      | Б                   | Ж     | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг  | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| №109/П2<br>13/5          | 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 |
| №79/ЕСТ<br>12018         | 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 подмену:</b> |                    | <b>120,00</b> | 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<br>12018         | 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<br>Н2018/5       | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>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/ЕС<br>Н2018/3       | 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<br>Н2018/5       | 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<br>Н2018/5       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>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<br>13/5          | 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>13/5          | 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 подмену:</b> |   | <b>131,00</b> | 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<br>12018         | 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<br>Н2018/5       | СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>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/ЕС<br>Н2018/3       | 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<br>Н2018/5       | 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<br>Н2018/5       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>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<br>13/5          | 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 |
| <b>Итого по подмену:</b> |  | <b>131,00</b> | 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<br>Н/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 |  | 0,01 | 15,04 | 60,25 |  |  |  |  | 0,45 |  |  | 0,05 |
|--------------------|-------------|-----|------|--|------|-------|-------|--|--|--|--|------|--|--|------|

| № рец.                   | Наименование блюда                          | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------------------------|---|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                          |   |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| №555/П2<br>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<br>008           | СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ<br>(ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА) | 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> |   |       | 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 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Левченко Т.Н./

Калькулятор Мавра /Наварич Т.С./