

| № рецеп. | 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 | | | |
| 04/ЕС | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 4,69 | 10,39 | 8,58 | 46,91 | 306,42 | | 0,17 | 5,90 | 32,40 | 24,96 | 248,06 | 164,34 | 5,56 | | | |
| 2018/5 | РАССЫПЧАТАЯ. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61/ЕС | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | | | |
| 2018/1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09/П2 | 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 | | | |
| 5/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 128,00 | 8,86 | 34,54 | 21,67 | 88,56 | 687,64 | 0,19 | 0,33 | 31,05 | 32,40 | 83,85 | 446,79 | 217,38 | 9,83 | | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 2018/5 | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | | | | | | | | | | | | | | |
| 144/П2 | 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 |
| 3/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| 2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150/ЕС | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| 2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501/ЕС | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 2018/3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108/П2 | 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 |
| 3/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109/П2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г | 50 | 1,87 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| 13/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 139,00 | 12,71 | 35,81 | 21,65 | 126,98 | 846,64 | 0,78 | 0,43 | 85,31 | 146,00 | 133,17 | 484,21 | 205,04 | 11,40 |

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 4/ЕСТ | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | 100 | 0,64 | 1,73 | 10,09 | 6,39 | 123,29 | 0,03 | 0,05 | 32,22 | | 48,92 | 39,81 | 20,28 | 1,04 |
| 2018/5 | БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ | | | | | | | | | | | | | | |
| 144/П2 | 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 |
| 13/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| 2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150/ЕС | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| 2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 498/ЕС | СОК ТОМАТНЫЙ * | 200 | 0,58 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 1,40 |
| 2018/1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109/П2 | 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 |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 139,00 | 9,84 | 36,83 | 31,66 | 98,41 | 828,93 | 0,74 | 0,45 | 108,53 | 146,00 | 163,49 | 536,32 | 212,32 | 10,07 |

ПОЛДНИК (День 7,)

| Идентификация 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 | | | | |
| 64/ЕС 0018/5 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | | 126,45 | 95,00 | 15,00 | 0,15 | | | | |
| 90/П/2 /5 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 | | | | |
| 9/ЕС/Т 018/5 | 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 | | | | |
| Итого по подменю: | | | 6,55 | 6,37 | 6,65 | 65,57 | 347,59 | 0,12 | 0,21 | 18,90 | 3,50 | 165,40 | 146,30 | 38,20 | 4,85 | | | | |

Заг. производ. _____ /Голдобин Д.А./ Калькулятор Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  /Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Полнительное питание детей 12-18 лет.

Меню на 15.01.2024 года (День 7)

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины, мг | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Мг | Fe |
| Загтрак "Лакомка" (День 7,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 100 | 0,38 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 2018/5 | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г | | | | | | | | | | | | | | |
| 364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 |
| 12018/5 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,05 | 3,80 | 7,27 | 30,48 | 202,56 | 0,22 | 0,14 | 37,26 | 36,00 | 25,84 | 111,78 | 43,15 | 1,73 |
| 150/ЕС | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 12018/3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1110/П2 | ХЛЕББ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| 13изд.5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/ЕСТ | 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 |
| 2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 139,00 | 10,27 | 27,57 | 17,45 | 102,64 | 678,31 | 0,50 | 0,34 | 85,43 | 126,00 | 112,38 | 365,40 | 169,03 | 11,51 |

Заг. производитель: _____ /Голдобин Д.А./

Калькулятор  /Наварич Т.С./

"Утверждаю"
ИПГ Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"
МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор  Голдобина Н.Ю./

Директор  /Филипович В.В./

Меню на 15.01.2024 года (День 7)

перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| № 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 | Мг | Fe | | | | |

Практичный завтрак 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №21/ЕСТ | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. | 60 | 0,67 | 0,70 | 4,85 | 6,71 | 73,29 | 0,03 | 0,04 | 2,69 | | 14,63 | 29,72 | 20,47 | 0,39 |
| №267/ЕС | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 |
| №461/ЕС | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №110/П2 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| №590/П2 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 7,70 | 21,57 | 28,31 | 77,02 | 649,54 | 0,23 | 0,60 | 3,21 | 275,11 | 168,81 | 355,77 | 64,88 | 5,14 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №204/ЕС | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №347/ЕС | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| №461/ЕС | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №110/П2 | РАССЫПЧАТАЯ | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| №13/изд.5 | ЧАЙ КАРКАДЕ | | | | | | | | | | | | | | |
| №13/изд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 9,60 | 30,57 | 18,83 | 95,95 | 676,12 | 0,18 | 0,29 | 20,06 | 27,00 | 71,43 | 378,43 | 182,58 | 8,11 |

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| №204/ЕС | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №347/ЕС | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 |
| №110/П2 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 1,50 | | 0,01 | 15,04 | 60,25 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| №13/изд.5 | РАССЫПЧАТАЯ | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| №13/изд.5 | ЧАЙ КАРКАДЕ | | | | | | | | | | | | | | |
| №13/изд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 9,60 | 30,57 | 18,83 | 95,95 | 676,12 | 0,18 | 0,29 | 20,06 | 27,00 | 71,43 | 378,43 | 182,58 | 8,11 |

| № 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 | | | | |
| 04/ЕС | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 3,91 | 8,66 | 7,15 | 39,09 | 255,35 | | 0,15 | 4,92 | 27,00 | 20,80 | 206,71 | 136,95 | 4,63 | | | | |
| 01/8/5 | РАССЫЛЧАТАЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61/ЕС | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | | | | |
| 2018/1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09/П/2 | 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 | | | | |
| 3/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 7,78 | 30,54 | 18,95 | 77,68 | 603,64 | 0,17 | 0,28 | 20,06 | 27,00 | 70,98 | 384,13 | 180,18 | 8,39 | | | | |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

| № 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 | | | | |
| 145/ЕС | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ | 60 | 0,23 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | | | | |
| 2018/5 | (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 144/П/2 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 200 | 1,75 | 4,56 | 3,46 | 17,53 | 119,46 | 0,22 | 0,08 | 11,90 | 16,00 | 28,47 | 77,37 | 30,33 | 1,73 | | | | |
| 3/5 | БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ). | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 | | | | |
| 12018/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150/ЕС | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 2,54 | 3,17 | 6,06 | 25,40 | 168,80 | 0,19 | 0,12 | 31,05 | 30,00 | 21,74 | 93,20 | 35,97 | 1,45 | | | | |
| 12018/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 501/ЕС | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | | |
| 12018/3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109/П/2 | 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 | | | | |
| 3/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108/П/2 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./40г. | 1,93 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,02 | | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | | |
| 13/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 10,37 | 31,25 | 19,12 | 103,70 | 712,35 | 0,63 | 0,35 | 66,12 | 136,00 | 109,45 | 405,99 | 173,98 | 9,50 | | | | |

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

| № 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 | | | | |
| №4/ЕСТ | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | 60 | 0,38 | 1,04 | 6,06 | 3,83 | 73,98 | 0,02 | 0,03 | 19,33 | | 29,35 | 23,89 | 12,17 | 0,63 | | | | |
| 2018/5 | БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №144/П/2 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 200 | 1,75 | 4,56 | 3,46 | 17,53 | 119,46 | 0,22 | 0,08 | 11,90 | 16,00 | 28,47 | 77,37 | 30,33 | 1,73 | | | | |
| 13/5 | БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ). | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №364/ЕС | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 0,40 | 17,36 | 8,66 | 3,98 | 163,35 | 0,07 | 0,08 | 4,17 | 90,00 | 20,74 | 139,22 | 66,98 | 1,25 | | | | |
| Н2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №150/ЕС | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 2,54 | 3,17 | 6,06 | 25,40 | 168,80 | 0,19 | 0,12 | 31,05 | 30,00 | 21,74 | 93,20 | 35,97 | 1,45 | | | | |
| ПН2018/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №498/ЕС | СОК ТОМАТНЫЙ * | 200 | 0,58 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 1,40 | | | | |
| ТН2018 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №109/П/2 | 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 | | | | |
| 013/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 8,63 | 34,37 | 25,56 | 86,38 | 715,99 | 0,65 | 0,39 | 86,45 | 136,00 | 132,70 | 482,48 | 189,45 | 8,94 | | | | |

ПОЛДНИК (День 7,)

| № 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 | Мг | Fe | | | |
| 64/ЕС | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С | 200 | 2,19 | 3,02 | 2,50 | 21,89 | 122,14 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | | 126,45 | 95,00 | 15,00 | 0,15 | | | |
| 0018/5 | МОЛОКОМ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90/П2 | ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,60 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,53 | 0,03 | 0,02 | | 3,50 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 | | | |
| 9/ЕСТ | 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 | | | |
| 018/5 | | | 6,55 | 6,37 | 6,65 | 65,57 | 347,59 | 0,12 | 0,21 | 18,90 | 3,50 | 165,40 | 146,30 | 38,20 | 4,85 | | | |

Итого по подменю:

Заг. производ. _____

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

Молодов

Наварич Т.С./