

И.р.ц.	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
№09/ЕС	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	3,98	5,59	7,18	39,81	246,19	0,07	0,05		36,00	31,33	195,68	24,13	1,14
№2018/5	РАССЫПЧАТАЯ.														
№58/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28								
№2018															
№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
№3/5															
Итого по подменю:		120,00	7,01	28,73	16,88	70,04	547,02	0,27	0,19	29,17	126,00	79,87	424,50	126,11	5,15

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 11,)

№	Наименование	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	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														
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
№2018/5															
№206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№204/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.														
№506/ЕС	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12				
№2018/5															
№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
№13/5															
№109/П2	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
№13/5															
Итого по подменю:		131,00	13,29	38,37	40,35	132,85	1048,77	0,63	0,93	50,74	100,29	197,84	629,92	262,32	10,72

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 11,)

№	Наименование	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	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														
№132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,32	3,13	4,80	13,18	108,40	0,08	0,11	19,61	20,00	84,47	87,12	29,64	0,83
№2018/5															
№206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	1,50	17,46	25,85	15,02	362,75	0,08	0,23	0,23	47,77	56,01	193,44	24,34	1,50
№204/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.														
№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															
№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
№13/5															
Итого по подменю:		131,00	11,45	40,32	40,75	114,55	989,37	0,37	0,63	70,74	100,17	211,84	703,42	282,32	12,67

ПОЛДНИК (День 11,)

И 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			
164/ЕС	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			
284/ЕС	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	5,15	30,21	6,60	51,46	386,20	0,11	0,40	0,54	48,02	260,55	324,86	47,68	1,31			
2018/5			7,34	33,23	9,10	73,35	508,34	0,15	0,55	1,44	48,02	387,00	419,86	62,68	1,46			

Итого по подменю:

Заг. производитель. _____

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

М.И. Назарич

Назарич Т.С./

№ 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		
09/ЕС	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3,32	4,66	5,98	33,17	205,16	0,06	0,04			30,00	26,11	163,07	20,11	0,95	
2018/5	РАССЫПЧАТАЯ																
158/ЕС	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28										
2018																	
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	
3/5																	
Итого по подменю:		91,76	6,20	27,36	15,60	61,88	497,43	0,24	0,16	19,17	120,00	69,05	381,49	114,09	4,60		

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 11,)

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)															
132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66	
2018/5	ОВОШЕЙ.															
206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35	
3/4	ИНДЕЙКИ.															
204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35	0,15	4,92	27,00	20,80	20,80	206,71	136,95	4,63	
2018/5	РАССЫПЧАТАЯ															
506/ЕС	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ	200	1,86			18,60	74,40	0,30	0,34		0,12					
2018/5	ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА															
109/П2	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/П2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
13/5																
Итого по подменю:		91,76	10,97	32,25	35,09	109,71	884,18	0,56	0,83	35,82	86,11	160,99	524,01	211,97	8,71	

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

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)															
132/ЕС	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ	200	1,05	2,50	3,84	10,54	86,72	0,07	0,09	15,69	16,00	67,58	69,70	23,71	0,66	
2018/5	ОВОШЕЙ.															
206/М2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ	90	1,35	15,72	23,26	13,52	326,47	0,07	0,20	0,21	42,99	50,41	174,10	21,91	1,35	
03/4	ИНДЕЙКИ.															
204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35	0,15	4,92	27,00	20,80	20,80	206,71	136,95	4,63	
2018/5	РАССЫПЧАТАЯ															
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																
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:		91,76	10,10	35,78	35,69	101,07	871,78	0,33	0,54	55,82	85,99	179,59	614,91	238,57	11,06	

ПОЛДНИК (День 11,)

И 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	Мг	Fe		
164/ЕС	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		
2018/5	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	3,99	20,86	5,25	39,91	290,41	0,08	0,28	0,46	32,02	203,28	239,04	35,06	0,88		
184/ЕС			6,18	23,88	7,75	61,80	412,55	0,12	0,43	1,36	32,02	329,73	334,04	50,06	1,03		

Итого по подменю:

Зав. производ. _____

/Голдобин Д.А./

Калькулятор

Наварич

Наварич Т.С./