



№ п/п	№ 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	
№109/П/2 13/5	№79/ЕСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01				5,75	26,50	6,25	0,78
№109/П/2 13/5	№79/ЕСТ	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00			35,00	17,00	11,00	0,10

Итого по подменю:

96,26 4,88 28,86 22,55 48,87 514,60 0,25 0,46 43,17 149,72 416,70 417,58 92,52 2,95

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

№47/ЕСТ 12018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30			14,32	27,07	12,03	0,52
№101/ЕС ПН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№341/ЕС ПН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№384/ЕС ПН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,97	3,80	5,43	39,65	222,63	0,04	0,03		27,00	7,28	82,50	26,81	0,56	
№492/ЕС ПН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
№109/П/2 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	
№108/П/2 13/5	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	

Итого по подменю:

96,26 11,80 26,15 30,57 117,95 852,09 0,28 0,31 29,88 54,50 130,50 385,23 101,42 6,98

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)**

№47/ЕСТ ПН2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,51	0,82	6,11	5,13	78,78	0,03	0,03	6,30			14,32	27,07	12,03	0,52
№101/ЕС ПН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	0,72	1,49	4,91	7,19	79,06	0,05	0,05	22,26	5,00	35,70	39,84	16,92	0,63	
№341/ЕС ПН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	1,06	14,78	13,37	10,58	221,91	0,07	0,16	0,82	22,50	31,20	158,67	20,76	2,19	
№156/ЕС ПН2018/1	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	0,69	4,08	3,75	6,85	77,44	0,16	0,17	113,19	18,00	44,78	84,16	27,59	2,29	
№489/ЕС ПН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50		7,50	4,80	2,10	0,12	
№109/П/2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	

Итого по подменю:

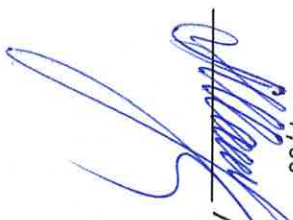
96,26 4,72 24,50 28,85 47,13 546,42 0,35 0,43 147,07 45,50 142,70 356,94 89,40 6,99

**ПОЛДНИК (День 4,)**

№461/ЕС ПН2018/1	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50	0,01	15,04	60,25							0,45			0,05
---------------------	-------------	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	------	--	--	------

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	Мг	Fe			
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96			
Итого по подменю:			7,66	6,96	11,76	76,68	440,42	0,12	0,08		61,70	17,36	72,85	11,30	1,01			

Зав. производ.



/Шачкова Е.В./

Калькулятор



Назарич Т.С./



№ п/п	№ 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	Мg	Fe	
№109/П2-013/5	№109/П2-013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./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-12018/5	№79/ЕСТ-12018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00			35,00	17,00	11,00	0,10

Итого по подменю:

128,00

5,82

35,38

25,04

58,16

600,26

0,29

0,56

44,80

166,89

466,41

494,44

112,85

3,51

**Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)**

№47/ЕСТ-12018/5	№47/ЕСТ-12018/5	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-Н2018/5	№101/ЕС-Н2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00		43,53	49,04	21,04	0,78
№341/ЕС-Н2018/3	№341/ЕС-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-Н2018/5	№384/ЕС-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-Н2018/5	№492/ЕС-Н2018/5	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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/П2-113/5	№108/П2-113/5	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/П2-113/5	№109/П2-113/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./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

14,21

31,03

38,45

141,90

1038,55

0,36

0,37

39,72

62,40

157,38

464,01

127,84

8,23

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)**

№47/ЕСТ-12018/5	№47/ЕСТ-12018/5	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-Н2018/5	№101/ЕС-Н2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00		43,53	49,04	21,04	0,78
№341/ЕС-Н2018/3	№341/ЕС-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
№156/ЕС-Н2018/5	№156/ЕС-Н2018/5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60		53,73	100,99	33,11	2,74
№489/ЕС-Н2018/5	№489/ЕС-Н2018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50			7,50	4,80	2,10	0,12
№109/П2-113/5	№109/П2-113/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

139,00

5,50

27,85

36,20

54,86

656,84

0,43

0,50

179,55

51,60

172,48

418,65

109,37

8,18

**ПОЛДНИК (День 4,)**


№461/ЕС-Н/2018/	№461/ЕС-Н/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25						0,45			0,05
-----------------	-----------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	--	------	--	--	------

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	Мг	Fe				
№555/П2 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 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г.	200																	
Итого по подменю:			6,12	5,22	8,83	61,27	345,38	0,09	0,06			46,28	13,62	54,73	8,51	0,77			

Заг. производ.

 /Шачкова Е.В./

Калькулятор



Назарич Т.С./



Директор Бедеева М.С./

Меню на 25.04.2024 года (День 4) вариант №2



Директор Казакова О.А./

**Завтрак "Лакомка" (День 4, )**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
№47/ЕСТ-12018/5	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	
№341/ЕС-ГН2018/3	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-ГН2018/5	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-ГН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
№110/П2-013/зд.5	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	
№55/П2-013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,08	3,48	5,88	30,82	190,08	0,06	0,04			30,85	8,46	36,42	5,65	0,48
<b>Итого по подменю:</b>		<b>139,00</b>	<b>15,42</b>	<b>37,10</b>	<b>38,18</b>	<b>154,11</b>	<b>1084,83</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>11,91</b>		<b>88,25</b>	<b>117,71</b>	<b>433,99</b>	<b>105,85</b>	<b>7,53</b>

Зав. производ. /Шачкова Е.В./ Калькулятор /Наварин Г.С./