



| № 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          |
| №255/ЕС<br>ТН2018/5      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ) | 130          | 3,12        | 4,91                | 4,82         | 31,23        | 187,93           | 0,08         | 0,03        |              | 23,40        | 17,94                    | 41,87         | 7,56         | 0,78        |
| №459/ЕС<br>ТН2018/5      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)                      | 200/7        | 0,03        | 0,07                | 0,01         | 0,29         | 1,47             |              |             | 2,88         |              | 2,88                     | 1,58          | 0,86         | 0,04        |
| №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        |
| <b>Итого по подмену:</b> |   | <b>96,26</b> | <b>4,43</b> | <b>31,88</b>        | <b>26,05</b> | <b>44,31</b> | <b>539,14</b>    | <b>0,25</b>  | <b>0,25</b> | <b>10,73</b> | <b>74,88</b> | <b>59,47</b>             | <b>302,88</b> | <b>50,47</b> | <b>3,77</b> |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 9,)**

|                          |  |              |              |              |              |               |               |             |             |              |              |              |               |              |             |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №42/ЕСТ<br>Н2018/5       | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.          | 60           | 0,71         | 1,26         | 6,18         | 7,13          | 89,15         | 0,06        | 0,03        | 9,06         |              | 9,39         | 33,85         | 12,12        | 0,48        |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5       | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5        | 1,04         | 1,62         | 0,90         | 10,40         | 56,34         | 0,05        | 0,05        | 17,48        | 5,00         | 39,99        | 46,14         | 21,14        | 0,97        |
| №168/М2<br>003           | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.                                  | 90           | 0,93         | 12,59        | 17,90        | 9,30          | 248,86        | 0,17        | 0,12        | 0,22         | 23,51        | 16,37        | 133,97        | 20,01        | 1,88        |
| №385/ЕС<br>ТН2018        | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                                    | 150          | 3,80         | 3,64         | 5,41         | 37,99         | 215,19        | 0,04        | 0,03        |              | 27,00        | 7,10         | 79,14         | 25,70        | 0,54        |
| №484/ЕС<br>ТН2018/5      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                             | 200          | 1,89         | 0,16         | 0,16         | 18,89         | 77,64         | 0,01        | 0,01        | 4,00         |              | 6,85         | 4,40          | 3,60         | 0,93        |
| №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        |
| №108/П2<br>013/5         | 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        |
| <b>Итого по подмену:</b> |  | <b>96,26</b> | <b>10,94</b> | <b>23,98</b> | <b>31,27</b> | <b>109,39</b> | <b>815,58</b> | <b>0,41</b> | <b>0,27</b> | <b>30,76</b> | <b>55,51</b> | <b>93,50</b> | <b>355,40</b> | <b>99,97</b> | <b>6,33</b> |

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

|                          |  |              |             |              |              |              |               |             |             |               |              |               |               |              |             |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №42/ЕСТ<br>Н2018/5       | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.            | 60           | 0,71        | 1,26         | 6,18         | 7,13         | 89,15         | 0,06        | 0,03        | 9,06          |              | 9,39          | 33,85         | 12,12        | 0,48        |
| №92/ЕСТ<br>Н2018/5       | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5        | 0,84        | 1,62         | 0,90         | 8,40         | 48,35         | 0,05        | 0,05        | 17,48         | 5,00         | 39,93         | 46,14         | 21,14        | 0,96        |
| №168/М2<br>003           | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.                                    | 90           | 0,93        | 12,59        | 17,90        | 9,30         | 248,86        | 0,17        | 0,12        | 0,22          | 23,51        | 16,37         | 133,97        | 20,01        | 1,88        |
| №156ЕС<br>ТН/2018/       | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ<br>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        |
| №484/ЕС<br>ТН2018/5      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК<br>/БЕЗ САХАРА/               | 200          | 0,39        | 0,16         | 0,16         | 3,92         | 17,76         | 0,01        | 0,01        | 4,00          |              | 6,40          | 4,40          | 3,60         | 0,88        |
| №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        |
| <b>Итого по подмену:</b> |  | <b>96,26</b> | <b>4,68</b> | <b>22,05</b> | <b>29,31</b> | <b>46,79</b> | <b>539,46</b> | <b>0,48</b> | <b>0,39</b> | <b>143,95</b> | <b>46,51</b> | <b>123,77</b> | <b>334,32</b> | <b>91,96</b> | <b>7,42</b> |

**ПОЛДНИК (День 9,)**

| № 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   |
| №460/ЕС<br>ТН2018/5      | ЧАЙ С МОЛОКОМ      | 200   | 1,25 | 1,45                | 1,25 | 12,45 | 66,85            | 0,01         | 0,07 | 0,30  | 5,00  | 60,30                    | 45,00 | 7,00  | 0,08 |
| №589/п2<br>013/5         | ПРЯНИКИ            | 1/50г | 3,78 | 3,65                | 2,30 | 37,75 | 186,30           | 0,04         | 0,01 |       |       | 5,50                     | 25,00 | 4,50  | 0,40 |
| №79/ЕСТ<br>Н2018/5       | 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 подменю:</b> |                    |       | 6,50 | 5,70                | 4,15 | 64,90 | 319,75           | 0,10         | 0,11 | 15,30 | 5,00  | 89,80                    | 86,50 | 25,00 | 3,78 |

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Середкина Е.В./

Калькулятор Наварич /Наварич Т.С./