

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 (День 12,)														
69 СВ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,00	7,40	17,50	2,60	0,27
286 СВ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. СО СГУЩ МОЛОКОМ	200/30	45,76	16,02	66,28	587,47	0,16	0,54	1,23	82,60	422,54	529,29	60,86	1,59
460 СВ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,00	70,10	53,25	11,40	0,90
580 СВ 2021	ВАФЛИ,1ШТ	25	0,98	7,65	15,63	135,25	0,01	0,01		1,50	2,00	10,50	1,50	0,15
23 СВ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю: 95,00			54,55	36,98	133,40	1082,98	0,28	0,67	1,98	154,10	514,04	649,54	84,76	3,57

ЗАВТРАК 2 (День 12,)														
149 СВ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ)К	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
503 СВ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	75/75	27,04	23,85	4,64	341,40	0,10	0,23	1,85	14,00	24,61	277,51	35,91	4,39
152 СВ 2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,,	185	3,66	5,07	29,33	177,97	0,22	0,13	37,00	24,00	24,59	107,26	42,16	1,66
459 СВ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СВ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СВ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю: 128,00			40,25	29,93	96,79	827,19	0,45	0,40	41,83	38,00	85,68	486,60	104,23	9,15

ЗАВТРАК 3/ОВД (День 12,)														
69 СВ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,00	7,40	17,50	2,60	0,27
229 СВ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,66	33,26	238,90	0,17	0,22	1,81	50,50	160,53	210,44	51,10	0,94
459 СВ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
82 СВ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю: 128,00			12,93	20,85	80,74	569,51	0,28	0,30	11,79	110,50	218,71	313,17	88,26	6,84

ОБЕД 1 (День 12,)

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55		24,66	50,19	34,58	6,38
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,90	10,56	7,17	176,90	0,07	0,11	18,48		45,54	151,99	29,81	2,83
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША/	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83	36,60	37,56	252,97	41,37	1,17
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,58	40,03	248,10	0,22	0,06	0,51	32,64	17,77	215,33	75,13	1,47
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02	0,03	0,68		26,24	23,38	16,81	0,57
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю: 139,00			53,68	34,13	136,37	1076,67	0,75	0,50	29,05	69,24	175,27	785,86	218,60	14,63

ОБЕД 2/ОВД (День 12,)

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70		25,38	51,84	35,72	6,58
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,90	10,56	7,17	176,90	0,07	0,11	18,48		45,54	151,99	29,81	2,83
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША/	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83	36,60	37,56	252,97	41,37	1,17
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРНИРНАЯОВД	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04		20,27	38,70	154,21	22,32	0,83
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68		25,64	23,38	16,81	0,51
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю: 139,00			48,59	30,21	74,15	768,85	0,58	0,47	28,69	56,87	184,32	687,39	158,53	13,47

ПОЛДНИК (День 12,)

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.,	230	6,67	5,75	11,04	124,20	0,09	0,35	2,99	46,00	276,00	207,00	32,20	0,23
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:		99,00	11,92	12,75	68,86	441,58	0,12	0,39	9,99	46,00	302,60	229,40	49,00	3,45

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  / Шарафиева