

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 4, )

63 СВ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,00	23,00	132,50	12,60	0,43
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
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
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

19,59

19,94

84,62

600,52

0,29

0,40

2,70

126,50

265,63

435,19

83,50

2,93

ЗАВТРАК 2 (День 4, )

63 СВ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,00	23,00	132,50	12,60	0,43
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
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
23 СВ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
82 СВ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50		32,30	27,20	20,40	3,91

Итого по подменю:

128,00

19,48

20,35

97,37

656,82

0,31

0,45

11,20

126,50

295,93

455,89

102,50

6,73

ЗАВТРАК 3/ОВД (День 4, )

157 СВ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	2,89	5,05	21,44	142,77	0,36	0,14		20,00	33,50	287,45	98,80	3,53
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ													
202 СВ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СВ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,80	20,71	257,92	171,51	5,77
460 СВ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД	200	1,45	1,25	2,47	27,27	0,02	0,08	0,75	10,00	69,80	53,25	11,40	0,87
24 СВ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

128,00

18,36

14,59

90,78

570,50

0,79

0,41

6,92

58,80

133,21

641,02

291,71

11,41

ОБЕД 1 (День 4, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
3 СВ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	6,19	6,07	84,47	0,03	0,03	27,94		32,46	20,99	11,94	1,12
95 СВ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	10,00	56,28	157,50	37,87	3,56
523 СВ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,66	34,01	176,16	114,56	2,15
256 СВ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,80	19,98	56,75	10,19	1,05
488 СВ 2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	73,27	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
23 СВ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
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:

139,00

44,30

48,32

138,81

1176,12

0,65

0,41

76,88

41,46

183,86

510,04

202,52

10,94

ОБЕД 2/ОВД (День 4, )

3 СВ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	6,19	6,07	84,47	0,03	0,03	27,94		32,46	20,99	11,94	1,12
95 СВ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	10,00	56,28	157,50	37,87	3,56
523 СВ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,66	34,01	176,16	114,56	2,15
216 СВ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ),	200	4,17	4,11	29,77	172,78	0,05	0,03		20,00	19,91	145,29	17,87	0,82
488 СВ 2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ/ОВД	200	0,50	0,23	6,82	33,37	0,03	0,02	27,39		19,33	13,14	8,46	0,93
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:

139,00

37,85

45,91

91,56

936,74

0,53

0,39

76,88

32,66

173,49

566,08

203,20

10,13

ПОЛДНИК (День 4, )

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
470 СВ 2021	ЙОГУРТ.,	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,00	257,60	197,80	29,90	0,23
82 СВ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,00	40,00	240,00	55,00	0,80

Итого по подменю:

99,00

11,93

12,53

94,37

540,97

0,18

0,46

1,65

33,00

297,60

437,80

84,90

1,03

Директор Яксун В.В. /Яксун В.В./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор Шарафиева / Шарафиева