

Утверждаю: Директор М.В. Мамзина

14.09.26.

11-18 лет

14 день

№ реч.	14 ДЕНЬ	11-18 лет	14.09.20.	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы					
				Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо		
Наименование блюд																	
ЗАВТРАК																	
132*	Омлет натуральный		200	8,9	15,57	46,13	191,81	0,11	0,51	0	0	73,25	0	1,75			
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)		15	0,15	10,8	6,21	54,4	0	0	0	0	0	0	0			
ГОСТ	Сыр (порц.)		15	3,45	4,35	0	54,3	0	0	0	0	0	0	0			
62***	Кофейный напиток		200	4,79	4,02	22,82	143,59	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,59			
ГОСТ	Хлеб пшеничный		130	10,53	1,3	63,44	100	0	0	0	0	0	0,0	0			
	Итого:		20%	27,67	25,24	138,6	544,1	0,19	2,54	0,03	0	265,1	147,9	2,34			
ЗАВТРАК 2																	
ГОСТ	Фрукты		200	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		5%	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0,0	0			
ОБЕД																	
71	Суп с рыбными консервами		250	8,61	8,4	14,34	170	0,1	9,11	15	0	45,3	47,35	1,26			
42*	Печень по - строгановски (1в)		100	16,8	9,45	2,8	307,6	0,23	16,8	6,8	1,01	19,7	18,8	8,4			
53	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,8	9,9	49,5	236	0,9	0	0	0,9	18	159,3	5,4			
ГОСТ	Сок		250	0	0	28,75	115	0	0	0	0	0	0	0			
ГОСТ	Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	17	48,4	0	0	0	0	0	0	0			
ГОСТ	Хлеб ржаной		30	1,95	0,3	16,2	75	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		35%	39,78	28,25	128,59	952	1,23	25,91	21,8	1,91	83	225,45	15,06			
ПОЛДНИК																	
77	Манник		100	8,58	16,44	48,14	255,5	0,08	0,74	0	0	168,7	0	0,56			
ГОСТ	Молоко		250	7	8,75	11,75	152,5	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		15%	15,58	25,19	59,89	408	0,08	0,74	0	0	168,7	0	0,56			
УЖИН																	
5	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом		100	1,36	10	4,08	70	0,03	70,75	0,06	4,63	30,46	12,3	0,53			
49	Тефтели (2 - вариант)		100	11,58	13,9	9	136	0,05	3	0	4,8	14,6	18,2	1,95			
240*	Картофель отварной в молоке		180	3,8	8,4	32,65	131	0,162	6,102	0,2	0,288	44,39	49,16	1,17			
54-27гн-202	Чай с лимоном и мёдом		200	0,3	0	1,8	8,3	0	1,16	0,38	0	6,82	4,56	0,75			
ГОСТ	Хлеб пшеничный		35	2,8	0,35	17,08	84,7	0	0	0	0	0	0	0			
ГОСТ	Хлеб ржаной		60	3,9	0,6	32,4	150	0	0	0	0	0	0	0			
ГОСТ	Зерновой батончик с клюквой		30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого:		25%	24,94	35,20	120,11	680,00	0,24	81,01	0,64	9,72	96,27	84,20	4,40			
	ВСЕГО:		100%	109,22	113,88	463,44	2720,10	1,74	110,20	22,47	11,63	613,07	457,55	22,36			