

5 день 11-18 лет 19.09.26. Утверждаю: Директор, М.В. Мамзина

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
112*	Каша пшѐнная молочная жидкая	200	5,8	7	33,4	116	0,125	0,58	0,04	1,16	126,75	42,875	1,2
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Яйцо куриное варен. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1
271*	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	100	0,02	0,16	0	0	107,24	0,0	0,84
ГОСТ	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	199	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	20%	14,66	15,51	59,72	544	0,177	0,74	0,04	1,16	255,99	42,9	3,04
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Фрукты	200	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	5%	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0,0	0
ОБЕД													
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	0	0	0	0	0,0	0
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	164,98	0,1	9,11	15	0	45,3	47,35	1,26
56*	Макароны отварные	180	6,48	7,92	38,4	330	0,06	0	0,036	1,035	4,92	8,52	0,9
143	Птица,тушеная в соусе сметанном	100	10,3	7,55	8,35	177,52	0,05	1,79	0	0	17,56	19,55	0,98
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	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	50	3,25	0,5	27	125	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	35%	19,96	17,02	128,09	952	0,16	9,11	15,036	1,035	50,22	55,87	2,16
ПОЛДНИК													
155*	Сырники из творога запечѐнные	100	14,33	3,74	19,7	208	0,07	0,25	0	0	155,8	0	0,77
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	200	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	15%	22,58	9,99	47,2	408	0,07	0,25	0	0	155,8	0	0,77
УЖИН													
79 м	Салат из кукурузы	100	4,9	8,6	5,72	105	0,01	7,3	0	0	27	0	1
7	Рагу овощное (с мясом)	280	4,48	21,14	25,36	327,6	6,92	0	0	0	0	0	0
283*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	99	0	0,4	0	0	31,82	0	1,24
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,4	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	100	6,5	1	54	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	25%	18,06	30,94	129,97	680,00	6,93	7,70	0,00	0,00	58,82	0,00	2,24
	ВСЕГО:	100%	76,51	73,46	381,23	2720,00	7,34	17,80	15,08	2,20	520,83	98,75	8,21