

13 день

11-18 лет

30.08.26.

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														
115*	Каша пшеничная молочная	200	7,05	6,51	38,58	60	0,21	8,64	0,09	7,8	91,2	48	1,536	
ГОСТ	Творожок с кусочками вишни	150	24	0,75	15	100	0	0	0	0	0	0	0	
74***	Какао с молоком	200	3,79	3,20	25,81	86	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	107	0,98	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	233	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	100	6,5	1	54	201	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	25%	42,94	11,46	182,19	680	0,25	9,94	0,11	7,81	216,32	155	2,516	
ОБЕД														
47*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	175	0,125	8,25	0	0	24,6	0	1,075	
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	120	15,75	6,12	7,74	167,4	0,126	0,261	28	0	19,8	21,6	0,63	
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	36,6	330	0,048	0	35,28	0	22,8	20,4	0,66	
26	Соус томатный	30	0,375	1,224	2,385	33,6	0,009	0,81	0,021	0,078	1,827	2,376	0,114	
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	104	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	35%	27,155	17,684	125,485	952	0,308	9,321	63,301	0,078	69,027	44,4	2,479	
ПОЛДНИК														
53	Гренки с сыром	100	15,4	15,45	60,8	276	0,15	0,2	0,1	0,35	256	26,6	1,64	
11	Компот из кураги	250	1,7	0	75,8	132	0,065	1	0,15	1,375	60	36,75	1,55	
	Итого:	15%	17,1	15,45	136,6	408	0,215	1,2	0,25	1,725	316	63,35	3,19	
УЖИН														
55	Салат"Летний"	100	2,5	6,3	5,3	87	0,05	12,83	0	0	0	16,3	0,83	
11***	Борщ сибирский с мясными фрикадельками	250	5,17	7,27	7,46	130,2	0,04	5,6	0,13	2,03	34,97	21,6	1,37	
54-8хн-2020	Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	105	0	2	3,96	0	7,2	3,8	0,23	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	27	125	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Булочка сахарная	100	7,2	9,4	51,7	136	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	25%	31,46	30,02	118,88	680,00	0,31	21,63	4,34	3,76	358,17	105,05	5,62	
	ВСЕГО:	100%	118,66	74,61	563,16	2720,00	1,08	42,09	68,00	13,37	959,52	367,78	13,81	