

| № рец.     | с. день | 11-18 лет | Утверждаю: Директор М.В. Мамзина               |       |       |       | Энергетическая ценность |         |       |       | Витамины |       |         |        | Минералы |      |  |  |
|------------|---------|-----------|------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------|---------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|----------|------|--|--|
|            |         |           | Наименование блюд                              | Выход | Белки | Жиры  | Углев.                  | Ккал.   | В1    | С     | А        | Е     | Кальций | Магний | Железо   |      |  |  |
| ЗАВТРАК    |         |           |                                                |       |       |       |                         |         |       |       |          |       |         |        |          |      |  |  |
| 112*       |         |           | Каша пшеничная молочная жидкая                 | 200   | 5,8   | 7     | 33,4                    | 116     | 0,125 | 0,58  | 0,04     | 1,16  | 126,75  | 42,875 |          |      |  |  |
| ГОСТ       |         |           | Масло сливочное (порц.)                        | 10    | 0,1   | 7,25  | 0,14                    | 66,2    | 0     | 0     | 0        | 0     | 0       | 0      | 0        | 1,2  |  |  |
| ГОСТ       |         |           | Яйцо куриное варен. (порц.)                    | 40    | 5,08  | 4,6   | 0,28                    | 62,8    | 0,032 | 0     | 0        | 0     | 22      | 0      | 0        | 0    |  |  |
| 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        | 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        | 0    |  |  |
|            |         |           | Итого:                                         | 5%    | 1,25  | 0     | 16,25                   | 136     | 0     | 0     | 0        | 0     | 0       | 0,0    | 0        | 0    |  |  |
| ОБЕД       |         |           |                                                |       |       |       |                         |         |       |       |          |       |         |        |          |      |  |  |
| 54-23-2020 |         |           | Огулец в нарезке                               | 100   | 0,8   | 0,1   | 2,5                     | 14,1    | 0     | 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        | 0    |  |  |
| ГОСТ       |         |           | Хлеб пшеничный                                 | 20    | 1,62  | 0,2   | 17                      | 48,4    | 0     | 0     | 0        | 0     | 0       | 0      | 0        | 0    |  |  |
| ГОСТ       |         |           | Хлеб ржаной                                    | 50    | 3,25  | 0,5   | 27                      | 125     | 0     | 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 запечённые                  | 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        | 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        | 0    |  |  |
| ГОСТ       |         |           | Хлеб ржаной                                    | 100   | 6,5   | 1     | 54                      | 100     | 0     | 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 |  |  |