

№ рец.	Наименование блюд	11-18 лет				25.09.26.				Утверждаю: Директор М.В. Мамзина			
		Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
		Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
105*	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	7,24	7,21	40,74	56,2	0,082	0,574	0	0	135,751	0	0,5125
ГОСТ	Яйцо куриное варен. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1
62***	Кофейный напиток	200	4,91	4,02	22,82	154	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,53
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	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
	Итого:	20%	21,28	16,33	88,24	544	0,194	2,604	0,03	0	349,601	147,9	2,0425
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Зерновой батончик с кокосом	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0,0	0
40	Напиток из плодов шиповника	200	0,05	0	17,63	36	0	100	0	0	3,75	0,0	0
	Итого:	5%	1,2	1,95	40,73	136	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД													
54	Солянка домашняя	250	11,28	12,02	3,83	168,5	0,03	2	36,43	0	29	17	31,2
626	Запеканка картофельная с мясом	280	21	23,6	33,1	518,1	0,27	6,47	0,04	0	38,2	72,8	4,2
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%	37,15	36,32	101,23	952	0,3	8,47	36,47	0	67,2	89,8	35,4
ПОЛДНИК													
54	Гренки с сыром	100	6,22	6,18	24,34	208	0,06	0,08	0,04	0,14	102,48	10,64	0,66
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	200	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	15%	6,22	6,18	24,34	408	0,06	0,08	0,04	0,14	102,48	10,64	0,66
УЖИН													
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0	23	14	0,6
210*	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	156,7	0,012	2,03	0,2	0,57	23,15	14,7	1,36
224*	Рис отварной	180	4,56	6,102	48,24	114	0,036	0	0	0	1,638	0	0,63
69***	Кисель из кураги	200	0,52	0	38,4	150	0,01	0,61	0,04	1,1	18,62	14,72	0,52
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	21,6	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	25%	47,84	48,82	145,46	680,00	0,09	12,64	10,24	1,67	66,41	43,42	3,11
	ВСЕГО:	99%	113,69	109,60	400,00	2720,00	0,64	23,79	46,78	1,81	585,69	291,76	41,21