

3 день 11-18 лет 17.09.26. Утверждаю: Директор М.В. Мамзина

Э день		11-10 лет		17.07.20.		Утверждает: директор		Энергетическая ценность		Витамины				Минералы			
№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	МК/С	А	Е	Кальций	Магний	Железо				
ЗАВТРАК																	
114*	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,98	6,4	31,7	97	0,06	2,26	0,07	0,24	216,4	177,7	0,46				
ГОСТ	Яйцо куриное варен. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1				
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0				
286*	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118	0,04	1,3	0	0	125,74	0	0,14				
ГОСТ	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,1	53,68	200	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого:	20%	12,85	14,19	105,37	544	0,132	3,56	0,07	0,24	364,14	177,7	1,6				
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																	
18*	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	99,6	0,06	19,2	0,12	3,3	22,8	31,05	1,2				
9	Борщ	250	1,4	4,75	11,25	104	0,118	34,275	2	0	67,83	14	1,18				
56*	Макароны отварные	180	6,48	7,92	38,4	330	0,06	0	0,036	1,035	4,92	8,52	0,9				
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,80	16,4	3,9	155	0,04	1	25,4	0	55	23	2,5				
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	0	0	0	0	0	0	0				
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	6,2	17	48,4	0	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:	35%	29,88	40,8	125,44	952	0,278	54,475	27,556	4,335	150,6	76,6	5,78				
ПОЛДНИК																	
54-1в-2020	Ватружка творожная	70	9,49	16,51	21,19	184	0	0,13	84,5	0	69,68	11,44	0,52				
ГОСТ	Бифидокефир	250	7,25	6,25	9,75	124	0	0	0	0	0	0	0,00				
ГОСТ	Зерновой батончик с цукатами	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0,00				
	Итого:	15%	16,74	22,76	54,04	408	0	0,13	84,5	0	69,68	11,44	0,52				
УЖИН																	
54-2з-2020	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,4	0,03	10	10	0	23	14	0,6				
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,2	18	16,2	239,9	0,06	0,12	30,8	0	38,6	26,6	2,5				
241*	Картофельное пюре	180	3,816	7,2	27,9	176	0,162	6,102	0,2	0,288	44,28	49,16	1,152				
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	0,01	1,4	2,45	0	10	5,43	0,12				
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	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%	25,04	18,90	100,72	680,00	0,10	11,52	43,25	0,00	71,60	46,03	3,22				
	ВСЕГО:	99%	50,08	37,80	173,54	2720,00	0,51	69,69	155,38	4,58	655,97	311,74	11,12				