

8 день 11-18 лет 22.09.26.

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																	
107*		Каша кукурузная молочная жидкая		200	6	8	31	75	0,07	0	0	2,5	28,09	11,7	0,5		
ГОСТ		Масло сливочное (порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ		Сыр (порц.)		20	4,6	5,8	0	54,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
74***		Какао с молоком		200	4,01	5,56	21,05	113,8	0,048	1,3	0,022	0,024	130,2	48	1,86		
ГОСТ		Хлеб пшеничный		60	4,86	18,6	29,28	84,7	0	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	0	
			Итого:	20%	21,29	40,01	113,87	544	0,118	1,3	0,022	2,524	158,29	59,7	2,36		
ЗАВТРАК 2																	
4д		Салат из груши,апельсина и вишни		200	2,6	1,4	17	136	0,16	56,2	22,8	0	92	32,0	1,4		
		Итого:		5%	2,6	1,4	17	136	0,16	56,2	22,8	0	92	32,0	1,4		
ОБЕД																	
43*		Свекольник		250	1,93	6,34	10,15	104,16	0,072	7,11	0,0176	0,14	34,6	7,2	2,225		
79		Зразы рубленые		100	12,08	15,5	13	410,04	0,075	4,6	0	0	31,4	0	1,5		
336		Капуста тушеная		200	3,7	8,64	46,03	174	0,31	42	42	0	29,28	58,65	2,31		
ГОСТ		Сок		200	0	0	32	92	0	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ		Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ		Хлеб ржаной		30	1,95	0,3	16,2	75	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Итого:	35%	22,9	31,18	136,9	952	0,457	53,71	42,0176	0,14	95,28	65,85	6,035		
ПОЛДНИК																	
54*		Гренки с сыром		100	15,4	15,45	60,8	207	0,15	0,2	0,1	0,35	256,2	26,6	1,64		
ГОСТ		Йогурт		250	8,25	6,25	27,5	201	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Итого:	15%	23,65	21,7	88,3	408	0,15	0,2	0,1	0,35	256,2	26,6	1,64		
УЖИН																	
16		Салат из свежих огурцов		100	0,72	10	3	96,0	0,045	11,6	4	62,0	2,1	47,4	24,1		
181*		Жаркое по - домашнему		280	29,4	22,4	29,4	310	0,14	0,21	4,382	60,9	2,1	196,1	38,64		
54-5хн-2020		Компот из яблок и вишни		200	0,2	0,1	10,2	42	0	2	2,53	0	9	6	0,5		
ГОСТ		Хлеб пшеничный		34	2,754	0,34	16,5	82	0	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	0	
ГОСТ		Зерновой батончик с цукатами		30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Итого:	25%	36,97	33,44	91,50	680,00	0,19	13,81	10,91	122,90	13,20	249,50	63,24		
			ВСЕГО:	100%	107,41	127,73	447,57	2720,00	1,07	125,22	75,85	125,91	614,97	433,65	74,68		