14 день **11-18 лет** **23.11.2026.** **Утверждаю: Директор М.В. Мамзина**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	C	A	E	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
132*	Омлет натуральный	200	8,9	15,57	46,13	191,81	0,11	0,51	0	0	73,25	0	1,75
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	15	0,15	10,8	6,21	54,4	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Сыр (порц.)	15	3,45	4,35	0	54,3	0	0	0	0	0	0	0
62***	Кофейный напиток	200	4,79	4,02	22,82	143,59	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,59
ГОСТ	Хлеб пшеничный	130	10,53	1,3	63,44	100	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**20%**	**27,67**	**25,24**	**138,6**	**544,1**	**0,19**	**2,54**	**0,03**	**0**	**265,1**	**147,9**	**2,34**
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													
71	**Суп с рыбными консервами**	**250**	**8,61**	**8,4**	**14,34**	**170**	**0,1**	**9,11**	**15**	**0**	**45,3**	**47,35**	**1,26**
42*	Печень по - строгановски (1в)	100	16,8	9,45	2,8	307,6	0,23	16,8	6,8	1,01	19,7	18,8	8,4
53	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	9,9	49,5	236	0,9	0	0	0,9	18	159,3	5,4
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	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	30	1,95	0,3	16,2	75	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**39,78**	**28,25**	**128,59**	**952**	**1,23**	**25,91**	**21,8**	**1,91**	**83**	**225,45**	**15,06**
ПОЛДНИК													
77	Манник	100	8,58	16,44	48,14	255,5	0,08	0,74	0	0	168,7	0	0,56
ГОСТ	Молоко	250	7	8,75	11,75	152,5	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**15,58**	**25,19**	**59,89**	**408**	**0,08**	**0,74**	**0**	**0**	**168,7**	**0**	**0,56**
УЖИН													
5	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с масл	100	1,36	10	4,08	70	0,03	70,75	0,06	4,63	30,46	12,3	0,53
49	Тефтели (2 - вариант)	100	11,58	13,9	9	136	0,05	3	0	4,8	14,6	18,2	1,95
240*	Картофель отварной в молоке	180	3,8	8,4	32,65	131	0,162	6,102	0,2	0,288	44,39	49,16	1,17
54-27гн-202(	Чай с лимоном и мёдом	200	0,3	0	1,8	8,3	0	1,16	0,38	0	6,82	4,56	0,75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,08	84,7	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
ГОСТ	Зерновой батончик с клюквой	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**24,94**	**35,20**	**120,11**	**680,00**	**0,24**	**81,01**	**0,64**	**9,72**	**96,27**	**84,20**	**4,40**
	ВСЕГО:	**100%**	**109,22**	**113,88**	**463,44**	**2720,10**	**1,74**	**110,20**	**22,47**	**11,63**	**613,07**	**457,55**	**22,36**