5 день 11-18 лет 14.11.2026. **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													
112*	Каша пшённая молочная жидкая	200	5,8	7	33,4	116	0,125	0,58	0,04	1,16	126,75	42,875	1,2
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Яйцо куриное варен. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1
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
	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
	Итого:	**5%**	**1,25**	**0**	**16,25**	**136**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**
ОБЕД													
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	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
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%**	**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
	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
ГОСТ	Хлеб ржаной	100	6,5	1	54	100	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**