3 день **11-18 лет** **12.11.2026.** **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													
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	**Огурец 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**