

| № рец.                                       | Наименование блюд                           | Выход | Энергетическая ценность |       |        |        |       | Витамины |        |       | Минералы |        |        |   |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|--------|--------|-------|----------|--------|-------|----------|--------|--------|---|
|                                              |                                             |       | Белки                   | Жиры  | Углев. | Ккал.  | В1    | С        | А      | Е     | Кальций  | Магний | Железо |   |
| 04.10.2026. Утверждаю: Директор М.В. Мамзина |                                             |       |                         |       |        |        |       |          |        |       |          |        |        |   |
| 11 - 18 лет                                  |                                             |       |                         |       |        |        |       |          |        |       |          |        |        |   |
| ЗАВТРАК                                      |                                             |       |                         |       |        |        |       |          |        |       |          |        |        |   |
| 102*                                         | Каша " Дружба "                             | 200   | 7                       | 9     | 35     | 115,8  | 0,1   | 0,46     | 0,046  | 0,22  | 99,3     | 35,9   | 0,79   |   |
| ГОСТ                                         | Масло сливочное (порц.)                     | 10    | 0,1                     | 7,25  | 0,14   | 66,2   | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
| ГОСТ                                         | Сыр (порц.)                                 | 30    | 6,9                     | 8,7   | 0      | 108,6  | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
| 54-26гн-2020                                 | Чай с молоком и сиропом стевии              | 200   | 1,6                     | 1,4   | 3,7    | 33,9   | 0,01  | 0,3      | 6,9    | 0     | 57,2     | 9,9    | 0,8    |   |
| ГОСТ                                         | Хлеб пшеничный                              | 70    | 5,67                    | 0,7   | 34,16  | 100    | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
| ГОСТ                                         | Хлеб ржаной                                 | 100   | 6,5                     | 1     | 54     | 200    | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
| ГОСТ                                         | Фрукты                                      | 150   | 0,937                   | 0     | 12,1   | 55,5   | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
|                                              | Итого:                                      | 25%   | 21,17                   | 19,8  | 139,1  | 680    | 0,11  | 0,76     | 6,946  | 0,22  | 156,5    | 45,8   | 1,59   |   |
| ОБЕД                                         |                                             |       |                         |       |        |        |       |          |        |       |          |        |        |   |
| 2*                                           | Салат зеленый с помидорами                  | 100   | 2                       | 11    | 3      | 108,0  | 0,03  | 19       | 0      | 5,0   | 42       | 28     | 1      |   |
| 51                                           | Суп с крупой                                | 250   | 2,50                    | 2,79  | 17     | 149,9  | 0,1   | 8,33     | 0      | 0     | 25,9     | 26,5   | 1,01   |   |
| 180*                                         | Азу                                         | 280   | 23,2                    | 31,1  | 33,7   | 474    | 0,252 | 16,4     | 0,084  | 1,12  | 38,64    | 65,6   | 4,48   |   |
| 54-7гн-2020                                  | Компот из смородины                         | 200   | 0,3                     | 0,1   | 8,4    | 35,4   | 0,01  | 24       | 3,06   | 0     | 10       | 8      | 0,4    |   |
| ГОСТ                                         | Хлеб пшеничный                              | 35    | 2,8                     | 0,35  | 17,08  | 84,7   | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
| ГОСТ                                         | Хлеб ржаной                                 | 20    | 1,3                     | 0,2   | 17     | 100    | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
|                                              | Итого:                                      | 35%   | 32,10                   | 45,54 | 96,18  | 952,0  | 0,392 | 67,73    | 3,144  | 6,1   | 116,5    | 128,1  | 6,89   |   |
| ПОЛДНИК                                      |                                             |       |                         |       |        |        |       |          |        |       |          |        |        |   |
| 338                                          | Шанежка с яблоками                          | 100   | 4,82                    | 2,84  | 46,8   | 143    | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
| ГОСТ                                         | Снежок                                      | 250   | 7                       | 6,25  | 27,5   | 195    | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
| ГОСТ                                         | Пастила                                     | 30    | 0,15                    | 0     | 24     | 70     | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
|                                              | Итого:                                      | 15%   | 11,82                   | 9,09  | 98,3   | 408    | 0     | 0        | 0      | 0     | 0        | 0      | 0      | 0 |
| УЖИН                                         |                                             |       |                         |       |        |        |       |          |        |       |          |        |        |   |
| 4*                                           | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100   | 1,1                     | 5     | 3,875  | 52,3   | 0,06  | 64,35    | 0,1    | 2,875 | 22,1     | 15,5   | 0,77   |   |
| 164*                                         | Рыба жаренная                               | 120   | 21,7                    | 18,67 | 5,5    | 163,8  | 0,24  | 1,888    | 0,0256 | 7     | 50       | 61,68  | 0,6    |   |
| 9*                                           | Борщ                                        | 250   | 1,61                    | 4,81  | 11,26  | 86     | 0,03  | 8,66     | 0,22   | 2,38  | 37,92    | 22,8   | 1,06   |   |
| 71                                           | Чай с сахаром                               | 200   | 0,14                    | 0,04  | 10,01  | 37,9   | 0     | 0        | 0      | 0     | 0,26     | 0      | 0,02   |   |
| гост                                         | Хлеб пшеничный                              | 120   | 9,72                    | 1,2   | 58,56  | 190    | 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:                                      | 25%   | 48,89                   | 34,41 | 121,61 | 680,00 | 0,27  | 10,55    | 0,25   | 9,38  | 88,18    | 84,48  | 1,68   |   |