1 день 11 - 18 лет 10.11.2026. 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													
1.10мп№653	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,7	3,84	15,7	106	0,05	0,88	0,01	0,02	91	13,3	0,3
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
75***	Какао с молоком 2в	200	4,85	5,04	32,73	100	0,048	1,3	0,02	0,024	130,2	48	1,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	99	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	27	110	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**20%**	**13,63**	**13,48**	**48,71**	**544**	**0,13**	**2,18**	**0,03**	**0,044**	**243,2**	**61,3**	**3,16**
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													
46*	Суп картофельный с клёцками	250	2,95	3	15,24	232,4	0,05	4	139,04	0	81,0	16,0	0,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	280	29,4	9,8	24,5	455	0,182	15,82	364	0	44,8	130,2	2,94
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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%**	**37,38**	**13,5**	**98,98**	**952**	**0,232**	**19,82**	**503,04**	**0**	**125,8**	**146,2**	**3,74**
ПОЛДНИК													
13	Бутерброд с повидлом	100	2,8	7,6	59	208	0	23,2	0	0,82	21,4	19,16	1
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	200	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**11,05**	**13,85**	**86,5**	**408**	**0**	**23,2**	**0**	**0,82**	**21,4**	**19,16**	**1**
УЖИН													
1	Салат из свёклы с чесноком	100	1,925	6	8,35	70	0	9,5	0	0	0	0	0
44*	Оладьи из печени	100	15,3	14,6	7,1	84	0,21	9	6,1	5,75	11,6	16,5	6
161*	Котлеты или биточки рыбные	120	11,88	8,04	7,68	96	0,26	37,3	0	0	28,4	0	2,32
241*	Картофельное пюре	180	3,8	7,2	27,9	90	0,162	6,12	0,054	0,2	47,9	33,3	1,17
69***	Кисель из кураги	200	0,52	0	38,4	70	0,01	0,61	0,04	1,1	18,62	14,72	0,52
ГОСТ	Хлеб пшеничный	55	3,5	0,55	29,7	120	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
	Итого:	**25%**	**23,60**	**16,39**	**151,53**	**680,00**	**0,64**	**44,03**	**0,09**	**1,30**	**94,92**	**48,02**	**4,01**
	ВСЕГО:	**100%**	**86,91**	**162,33**	**568,06**	**2720,00**	**1,00**	**78,64**	**503,16**	**2,16**	**485,32**	**274,68**	**11,91**