4 день **11-18 лет** **16.10.2026.** **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													
115*	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,05	6,51	38,58	109,9	0,21	8,64	0,09	7,8	91,2	48	1,536
ГОСТ	Творожок с кусочками вишни	150	24	0,75	15	163,5	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
74***	Какао с молоком	200	4,01	5,56	21,05	156	0,048	1,3	0,022	0,024	130,2	48	1,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,4	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**20%**	**36,68**	**13,02**	**91,77**	**544**	**0,258**	**9,94**	**0,112**	**7,824**	**221,4**	**96**	**3,396**
ЗАВТРАК 2													
2	Салат фруктовый с йогуртом	200	4,96	2,7	19,43	136	0	31,3	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**5%**	**4,96**	**2,7**	**19,43**	**136**	**0**	**31,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД													
36	Салат "Мозайка"	100	1,5	7,5	9,16	66,42	0,03	2,15	0	0	18	18	0,55
42	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	5	15,7	137,58	0,08	6,71	0	0	23,04	23,18	0,86
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	19,20	4,40	13,4	182	0,06	0,62	6,26	0	29,3	64,0	1,33
54 - 9г	Рагу из овощей	230	4,393	11,48	20,89	180	0,12	19,55	473,8	0	96,6	44,9	1,61
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	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:	**35%**	**16,243**	**25,08**	**144,7**	**952**	**0,23**	**28,41**	**473,8**	**0**	**137,64**	**86,03**	**3,02**
ПОЛДНИК													
124	Плюшка "Московская"	100	7	8	56	245	0,11	0,28	0,11	0,82	231,4	28,9	1,22
ГОСТ	Снежок	250	7	6,25	27,5	163	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**14**	**14,25**	**83,5**	**408**	**0,11**	**0,28**	**0,11**	**0,82**	**231,4**	**28,9**	**1,22**
УЖИН													
54-20м-2020	Курица отварная	100	32,16	2,3	1,16	91	0,06	3,6	30,5	0	21,6	111,6	1,83
80	Рыба,тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	80	0,02	1,55	0	0	9,71	11,61	0,34
53***	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9,8	49,3	99	0,24	0	0,08	0,738	17,9	158,76	5,3
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,23	0,95	2,5	60	0,004	16	30	0	65,934	5,22	2,38
ГОСТ	Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	200	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%**	**110,95**	**73,63**	**148,36**	**680,00**	**0,77**	**50,12**	**534,60**	**2,38**	**715,58**	**431,02**	**15,31**
	ВСЕГО:	**100%**	**126,01**	**87,69**	**487,76**	**2720,00**	**0,93**	**51,70**	**534,73**	**3,22**	**1077,18**	**507,92**	**18,39**