10 день **11- 18 лет** **19.11.2026.** **Утверждаю** **Директор** Мамзина М.В. - **М.В. Мамзина**

ЗАВТРАК													
109*	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7	9	25	279	0,13	1,36	0,05	0,55	141,3	131,5	0,89
ГОСТ	Творожок с ванилином	150	24	0,75	15	163,5	0	0	0	0	0	0	0
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,4	3,7	53,1	0,01	0,3	6,9	0	57,2	9,9	0,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,4	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**20%**	**34,22**	**11,35**	**60,7**	**544**	**0,14**	**1,66**	**6,95**	**0,55**	**198,5**	**141,4**	**1,69**
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**
ОБЕД													
18***	Суп куриный с вермишелью	250	5,3	10,4	13,9	221,4	0,075	4,875	0,25	3,4	18,15	18,65	0,9
169	Рыба запеченная с картофелем по - русски	280	22,2	9,5	30,9	468	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	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	30	1,95	0,3	24,3	75	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**31,88**	**20,5**	**112,49**	**952**	**0,075**	**4,875**	**0,25**	**3,4**	**18,15**	**18,65**	**0,9**
ПОЛДНИК													
459	Булочка с повидлом	100	6,18	3,21	55,3	213	0,11	0,08	17	0	19,5	24,1	1,38
ГОСТ	Снежок	250	7	6,25	27,5	195	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**13,18**	**9,46**	**82,8**	**408**	**0,11**	**0,08**	**17**	**0**	**19,5**	**24,1**	**1,38**
УЖИН													
43*	Печень по - строгановски (2-й вариант)	120	20,16	11,34	3,41	100	0,29	20,16	8,24	1,21	23,69	22,76	7,64
50*	Макароны отварные	180	6,48	7,92	38,43	126	0,06	0	0,036	1,01	4,95	8,55	0,9
54-31хн-	Компот из клубники	200	0,24	0,24	25,84	104	0,018	6	0,004	0,12	15,46	6,7	1,38
ГОСТ	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	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%**	**38,88**	**21,1**	**148,88**	**680**	**0,368**	**26,16**	**8,28**	**2,34**	**44,1**	**38,01**	**9,92**
	ВСЕГО:	**100%**	**119,41**	**62,41**	**421,12**	**2720**	**0,693**	**32,775**	**32,48**	**6,29**	**280,25**	**222,2**	**13,89**