6 день 11 - 18 лет 29.11.2026. 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													
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
ГОСТ	Сыр (порц.)	30	6,9	8,7	0	108,6	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
ГОСТ	Хлеб ржаной	100	6,5	1	54	200	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Фрукты	150	0,937	0	12,1	55,5	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
54-7хн-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
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	100	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
ГОСТ	Снежок	250	7	6,25	27,5	195	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Пастила	30	0,15	0	24	70	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**11,82**	**9,09**	**98,3**	**408**	**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
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	32,4	150	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**