13 день **11-18 лет** **08.11.2026.** **Утверждаю: Директор** Мамзина М.В. **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 пшеничная молочная	200	7,05	6,51	38,58	60	0,21	8,64	0,09	7,8	91,2	48	1,536
ГОСТ	Творожок с кусочками вишни	150	24	0,75	15	100	0	0	0	0	0	0	0
74***	Какао с молоком	200	3,79	3,20	25,81	86	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	107	0,98
ГОСТ	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	233	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	100	6,5	1	54	201	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**42,94**	**11,46**	**182,19**	**680**	**0,25**	**9,94**	**0,11**	**7,81**	**216,32**	**155**	**2,516**
ОБЕД													
47*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	175	0,125	8,25	0	0	24,6	0	1,075
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	120	15,75	6,12	7,74	167,4	0,126	0,261	28	0	19,8	21,6	0,63
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	36,6	330	0,048	0	35,28	0	22,8	20,4	0,66
26	Соус томатный	30	0,375	1,224	2,385	33,6	0,009	0,81	0,021	0,078	1,827	2,376	0,114
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	104	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**27,155**	**17,684**	**125,485**	**952**	**0,308**	**9,321**	**63,301**	**0,078**	**69,027**	**44,4**	**2,479**
ПОЛДНИК													
53	Гренки с сыром	100	15,4	15,45	60,8	276	0,15	0,2	0,1	0,35	256	26,6	1,64
11	Компот из кураги	250	1,7	0	75,8	132	0,065	1	0,15	1,375	60	36,75	1,55
	Итого:	**15%**	**17,1**	**15,45**	**136,6**	**408**	**0,215**	**1,2**	**0,25**	**1,725**	**316**	**63,35**	**3,19**
УЖИН													
55	Салат"Летний"	100	2,5	6,3	5,3	87	0,05	12,83	0	0	0	16,3	0,83
11***	Борщ сибирский с мясными фрикадельками	250	5,17	7,27	7,46	130,2	0,04	5,6	0,13	2,03	34,97	21,6	1,37
54-8хн-2020	Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	105	0	2	3,96	0	7,2	3,8	0,23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	27	125	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Булочка сахарная	100	7,2	9,4	51,7	136	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**31,46**	**30,02**	**118,88**	**680,00**	**0,31**	**21,63**	**4,34**	**3,76**	**358,17**	**105,05**	**5,62**
	ВСЕГО:	**100%**	**118,66**	**74,61**	**563,16**	**2720,00**	**1,08**	**42,09**	**68,00**	**13,37**	**959,52**	**367,78**	**13,81**