7 день 11-18 лет 30.11.2026. Утверждаю: Директор Мащина М.В.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	C	A	E	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
52*	Суп молочный с крупой	200	4,00	6,19	18,34	85,8	0	0	0	0	0,0	0	0
286*	Кофейный напиток с молоком (1в)	200	2,79	3,19	19,71	93	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,53
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	199	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:	**20%**	**18,30**	**10,88**	**108,59**	**544**	**0,08**	**2,03**	**0,03**	**0**	**191,9**	**147,9**	**0,53**
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													
2	Салат "Грация 2 "	100	2,8	5,4	14,1	205,2	0,043	7,41	17,7	0,428	56,98	36,7	1,694
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)	250	6,18	3,3	14,65	134,4	0,11	8,33	0	0	24,98	29,45	1,24
284.м.п.д	Тефтели из печени с рисом	120	13,2	8,64	13,56	190,77	0,11	5,88	0	52,8	2,556	173,64	35,7
265*	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,05	11,23	0	0	0	0	0	0	0
50*	Макароны отварные	180	6,48	7,92	38,43	197	0,06	0,036	1,01	4,95	8,55	0	0,9
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,4	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%**	**31,69**	**26,39**	**144,54**	**952**	**0,323**	**21,656**	**18,71**	**58,178**	**93,066**	**239,8**	**39,534**
ПОЛДНИК													
154*	Сырники из творога	100	17,4	3,38	28,8	283,75	0,025	0,03	0,02	0,16	10,94	4,8	0,19
ГОСТ	Бифидокефир	250	7,25	6,25	9,75	124,25	0,08	1,4	0	0	252	30	0,20
	Итого:	**15%**	**17,4**	**3,38**	**38,55**	**408**	**0,025**	**0,03**	**0,02**	**0,16**	**10,94**	**4,8**	**0,19**
УЖИН													
1*	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	106	0,1	115,8	0,15	5,2	39,78	28,02	1,15
ГОСТ	Сельдь т/о малосолёная	100	20	15	0	110	0	0	0	0	0	0,0	0
238*	Картофель жареный из отварного	180	4,2	17,5	37,1	99	0,18	11,2	0,14	0,59	27,1	50,04	3,3
11	Компот из кураги	200	0,68	0	30,32	94	0,026	0,4	0,06	0,55	24	14,7	0,62
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:	**25%**	**14,09**	**28,74**	**132,54**	**680,00**	**0,31**	**127,40**	**0,35**	**6,34**	**90,88**	**92,76**	**5,07**
	ВСЕГО:	**100%**	**82,73**	**69,39**	**440,47**	**2720,00**	**0,73**	**151,12**	**19,11**	**64,68**	**386,74**	**485,22**	**45,32**