

8 день 11-18 лет 06.10.2026.

Утверждаю

Директор Мамкина М.В. Мамзина

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК														
107*	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6	8	31	75	0,07	0	0	2,5	28,09	11,7	0,5	
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Сыр (порц.)	20	4,6	5,8	0	54,3	0	0	0	0	0	0	0	0
74***	Какао с молоком	200	4,01	5,56	21,05	113,8	0,048	1,3	-0,022	0,024	130,2	48	1,86	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,86	18,6	29,28	84,7	0	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	0
	Итого:	20%	21,29	40,01	113,87	544	0,118	1,3	0,022	2,524	158,29	59,7	2,36	
ЗАВТРАК 2														
4Д	Салат из груши,апельсина и вишни	200	2,6	1,4	17	136	0,16	56,2	22,8	0	92	32,0	1,4	
	Итого:	5%	2,6	1,4	17	136	0,16	56,2	22,8	0	92	32,0	1,4	
ОБЕД														
43*	Свекольник	250	1,93	6,34	10,15	104,16	0,072	7,11	0,0176	0,14	34,6	7,2	2,225	
79	Зразы рубленые	100	12,08	15,5	13	410,04	0,075	4,6	0	0	31,4	0	1,5	
336	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	174	0,31	42	42	0	29,28	58,65	2,31	
ГОСТ	Сок	200	0	0	32	92	0	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	16,2	75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	35%	22,9	31,18	136,9	952	0,457	53,71	42,0176	0,14	95,28	65,85	6,035	
ПОЛДНИК														
54*	Гренки с сыром	100	15,4	15,45	60,8	207	0,15	0,2	0,1	0,35	256,2	26,6	1,64	
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	201	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	15%	23,65	21,7	88,3	408	0,15	0,2	0,1	0,35	256,2	26,6	1,64	
УЖИН														
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10	3	96,0	0,045	11,6	4	62,0	2,1	47,4	24,1	
181*	Жаркое по - домашнему	280	29,4	22,4	29,4	310	0,14	0,21	4,382	60,9	2,1	196,1	38,64	
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42	0	2	2,53	0	9	6	0,5	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	34	2,754	0,34	16,5	82	0	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	0
ГОСТ	Зерновой батончик с цукатами	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	25%	36,97	33,44	91,50	680,00	0,19	13,81	10,91	122,90	13,20	249,50	63,24	
	ВСЕГО:	100%	107,41	127,73	447,57	2720,00	1,07	125,22	75,85	125,91	614,97	433,65	74,68	