**13 день** **11-18 лет** **22.11.2026.** **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** | | | | | | | | | | | | | |
| 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** |