2 день 11-18 лет 11.11.2026. 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													
103*	Каша "Боярская"	200	9,8	13,94	41,73	145	0,03	0	20,06	0	5,9	21,8	0,47
ГОСТ	Сыр (порц.)	30	6,9	8,7	0	108,6	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	20	0,2	14,5	0,28	66,2	0	0	0	0	0	0	0
54-25гн-202(	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0	0,04	0,3	0	4,36	3,83	0,71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	217	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**20%**	**16,9**	**38,14**	**92,31**	**544**	**0,03**	**0,04**	**20,36**	**0**	**10,26**	**25,6**	**1,18**
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Зерновой батончик с кокосом	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	36	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**5%**	**1,5**	**2,05**	**30,4**	**136**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**
ОБЕД													
197	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,11	16,59	161,9	0,1	7,54	0	0	26,45	25,9	0,98
181*	Говядина,тушенная с капустой	280	26,6	21,8	18	527,1	0,14	6,104	0	0	52,36	0	2,5
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	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%**	**35,55**	**29,66**	**98,99**	**952**	**0,24**	**13,644**	**0**	**0**	**78,81**	**25,9**	**3,48**
ПОЛДНИК													
ГОСТ	Булочка сахарная	100	7,2	9,4	50	213	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Снежок	250	7	6,25	27,5	195	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**14,2**	**15,65**	**77,5**	**408**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
УЖИН													
ГОСТ	Творожок с ананасом	150	24	0,75	15	149,6	0	0	0	0	0	0	0
25***	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	85	0	8,15	0	0	23,49	16,34	0,72
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	280	27,58	12,04	54,18	266	0,182	1,54	256	0	46,2	193	3,08
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81	0	0,3	1,5	0	18	22	0,7
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:	**25%**	**32,50**	**17,74**	**131,51**	**680,00**	**0,18**	**9,99**	**257,50**	**0,00**	**87,69**	**231,34**	**4,50**
	ВСЕГО:	**99%**	**100,65**	**103,24**	**430,71**	**2720,00**	**0,45**	**23,67**	**277,86**	**0,00**	**176,76**	**282,87**	**9,16**