8 день 11- 18 лет 17.11.2026. 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													
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
ГОСТ	Сыр (порц.)	20	4,6	5,8	0	54,3	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
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	32,4	150	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
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	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
	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
	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
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	32,4	150	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
	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**