

№ рец.	14 день	11-18 лет	26.10.2026.	Утверждаю: Директор <i>Мамзина М.В.</i> Мамзина															
				Наименование блюд				Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
				Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо				
ЗАВТРАК																			
132*	Омлет натуральный							200	8,9	15,57	46,13	191,81	0,11	0,51	0	0	73,25	0	1,75
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)							15	0,15	10,8	6,21	54,4	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Сыр (порц.)							15	3,45	4,35	0	54,3	0	0	0	0	0	0	0
62***	Кофейный напиток							200	4,79	4,02	22,82	143,59	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,59
ГОСТ	Хлеб пшеничный							130	10,53	1,3	63,44	100	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:							20%	27,67	25,24	138,6	544,1	0,19	2,54	0,03	0	265,1	147,9	2,34
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	0
ОБЕД																			
71	Суп с рыбными консервами							250	8,61	8,4	14,34	170	0,1	9,11	15	0	45,3	47,35	1,26
42*	Печень по - строгановски (1в)							100	16,8	9,45	2,8	307,6	0,23	16,8	6,8	1,01	19,7	18,8	8,4
53	Каша гречневая рассыпчатая							180	10,8	9,9	49,5	236	0,9	0	0	0,9	18	159,3	5,4
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							30	1,95	0,3	16,2	75	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:							35%	39,78	28,25	128,59	952	1,23	25,91	21,8	1,91	83	225,45	15,06
ПОЛДНИК																			
77	Манник							100	8,58	16,44	48,14	255,5	0,08	0,74	0	0	168,7	0	0,56
ГОСТ	Молоко							250	7	8,75	11,75	152,5	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:							15%	15,58	25,19	59,89	408	0,08	0,74	0	0	168,7	0	0,56
УЖИН																			
5	Салат из капусты белокачанной со сладким перцем с маслом							100	1,36	10	4,08	70	0,03	70,75	0,06	4,63	30,46	12,3	0,53
49	Тертели (2 - вариант)							100	11,58	13,9	9	136	0,05	3	0	4,8	14,6	18,2	1,95
240*	Картофель отварной в молоке							180	3,8	8,4	32,65	131	0,162	6,102	0,2	0,288	44,39	49,16	1,17
54-27гн-2026	Чай с лимоном и мёдом							200	0,3	0	1,8	8,3	0	1,16	0,38	0	6,82	4,56	0,75
ГОСТ	Хлеб пшеничный							35	2,8	0,35	17,08	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
ГОСТ	Зерновой батончик с клюквой							30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:							25%	24,94	35,20	120,11	680,00	0,24	81,01	0,64	9,72	96,27	84,20	4,40
	ВСЕГО:							100%	109,22	113,88	463,44	2720,10	1,74	110,20	22,47	11,63	613,07	457,55	22,36