9 день 11 - 18 лет 18.11.2026. 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													
132*	Омлет натуральный	200	17,9	27,7	4,67	133	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,9	0	0	0	0	0	0	0
54-11гн-202(	Чай с мёдом	200	0,3	0	7,4	30,1	0	0,04	0,3	0	5,6	4,1	0,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	130	10,53	1,3	63,44	239	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	24,3	75	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**20%**	**28,83**	**36,25**	**99,95**	**544**	**0**	**0,04**	**0,3**	**0**	**5,6**	**4,1**	**0,8**
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**
ОБЕД													
7***	Салат "Весна"	100	1,92	5,91	2,35	100,1	0,03	13,7	0,08	2,69	55,62	0	0,76
12*	Суп гороховый с сухариками	250	7,29	4,83	25,21	136	0,279	14,82	0	0	41,09	0	2,3
231	Поджарка из рыбы	120	17,9	14,1	9,56	235,3	0,14	7,68	0,018	4,2	79,3	37,8	1,56
257*	Соус молочный №2В	20	0,5	1,282	1,566	22,2	0,006	0,078	0,006	0,022	15,772	1,87	0,024
53***	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9,8	49,3	268	0,24	0	0,08	0,738	17,9	158,76	5,3
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	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	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**40,53**	**36,322**	**144,986**	**952**	**0,695**	**36,278**	**0,184**	**7,65**	**209,682**	**198,43**	**9,944**
ПОЛДНИК													
157*	Сырники с морковью	100	11,7	4,81	18,615	255	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Молоко	250	7	9	12	153	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**18,7**	**13,81**	**30,615**	**408**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
УЖИН													
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,3	0,043	10	79,8	0	12,32	17,4	0,78
44*	Оладьи из печени	100	18,4	17,6	8,5	182,7	0,26	10,8	7,3	6,9	13,9	19,8	7,2
221*	Картофельное пюре	180	3,8	7,2	27,9	85	0,162	6,40	0,054	0,234	47,9	33,3	1,17
57***	Компот из апельсинов	200	0,47	0,1	28,16	80	0,02	31,2	0,01	0,1	17,6	6,78	0,16
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,5	24,4	161	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:	**25%**	**13,32**	**8,60**	**125,16**	**680,00**	**0,49**	**58,40**	**87,16**	**7,23**	**91,72**	**57,48**	**2,11**
	ВСЕГО:	**100%**	**102,63**	**94,98**	**416,96**	**2720,00**	**1,18**	**94,72**	**87,65**	**14,88**	**307,00**	**260,01**	**12,85**