14 день 7-10 лет 09.11.2026. **Утверждаю: Директор М.В. Мамзина**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	C	A	E	Кальций	Магни	Железо
ЗАВТРАК													
132*	Омлет натуральный	200	8,9	15,57	46,13	70	0,11	0,51	0	0	73,25	0	1,75
ГОСТ	Сыр (порц.)	10	2,3	2,9	0	66	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0	0	0	0	0
62***	Кофейный напиток	200	4,79	4,02	22,82	75	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,53
ГОСТ	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**20%**	**20,17**	**20,39**	**107,99**	**470**	**0,19**	**2,54**	**0,03**	**0**	**265,1**	**147,9**	**2,28**
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Фрукты	200	1,25	0	16,25	117,5	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	**5%**	**1,25**	**0**	**16,25**	**117,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**
ОБЕД													
71	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	185	0,08	7,29	12	0	36,24	37,88	1,01
42*	Печень по - строгановски (1-й вар	90	15,12	8,505	2,56	194,6	0,21	15,12	6,17	0,91	17,76	17	5,73
53	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,7	43,2	179	0,3	0	0,03	0,5	22,6	140	4,68
ГОСТ	Сок	250	0	0	28,75	115	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	17	48,9	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	21,6	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**34,93**	**23,525**	**124,58**	**822,5**	**0,59**	**22,41**	**18,2**	**1,41**	**76,6**	**194,9**	**11,42**
ПОЛДНИК													
77	Манник	100	8,58	16,44	48,14	262,5	0,08	0,74	0	0	168,7	0	0,56
ГОСТ	Молоко	200	5,6	7	9,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**14,18**	**23,44**	**57,54**	**352,5**	**0,08**	**0,74**	**0**	**0**	**168,7**	**0**	**0,56**
УЖИН													
5	Салат из капусты белокочанной с	60	0,82	6,04	2,45	56,5	0,02	42,45	0,04	2,78	18,28	7,37	0,32
49	Тефтели (2-й вариант)	100	11,68	13,9	9	111	0,05	3	0	4,8	14,6	18,2	1,95
240*	Картофель отварной в молоке	150	3,135	7	27,21	209,5	0,15	6	0,17	0,19	14,31	29,33	1,13
54-12гн-2	Чай с лимоном и мёдом	200	0,4	0	9,1	37,9	0	1,16	0,38	0	8,3	4,9	0,83
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	0	0	0	0	0,0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	21,6	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**25%**	**21,065**	**27,64**	**84**	**587,5**	**0,22**	**52,61**	**0,59**	**7,77**	**55,49**	**59,8**	**4,23**
	ВСЕГО:	**100%**	**91,60**	**95,00**	**390,36**	**2350,00**	**1,08**	**78,30**	**18,82**	**9,18**	**565,89**	**402,58**	**18,49**