

№ рец.		11-18 лет		19.10.2026.		Утверждаю: Директор <i>Светлана П.М.В.</i>									
Наименование блюд		Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Железо			
ЗАВТРАК															
52*	Суп молочный с крупой		200	4,00	6,19	18,34	85,8	0	0	0	0	0,0	0	0	
286*	Кофейный напиток с молоком (1в)		200	2,79	3,19	19,71	93	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,53	
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб пшеничный		100	8,1	1	48,8	199	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:		20%	18,30	10,88	108,59	544	0,08	2,03	0,03	0	191,9	147,9	0,53	
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															
2	Салат "Грация 2 "		100	2,8	5,4	14,1	205,2	0,043	7,41	17,7	0,428	56,98	36,7	1,694	
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)		250	6,18	3,3	14,65	134,4	0,11	8,33	0	0	24,98	29,45	1,24	
284.м.п.д	Тефтели из печени с рисом		120	13,2	8,64	13,56	190,77	0,11	5,88	0	52,8	2,556	173,64	35,7	
265*	Соус томатный		20	0,11	0,73	1,05	11,23	0	0	0	0	0	0	0	
50*	Макароны отварные		180	6,48	7,92	38,43	197	0,06	0,036	1,01	4,95	8,55	0	0,9	
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		20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:		35%	31,69	26,39	144,54	952	0,323	21,656	18,71	58,178	93,066	239,8	39,534	
ПОЛДНИК															
154*	Сырники из творога		100	17,4	3,38	28,8	283,75	0,025	0,03	0,02	0,16	10,94	4,8	0,19	
ГОСТ	Бифидокефир		250	7,25	6,25	9,75	124,25	0,08	1,4	0	0	252	30	0,20	
	Итого:		15%	17,4	3,38	38,55	408	0,025	0,03	0,02	0,16	10,94	4,8	0,19	
УЖИН															
1*	Винегрет овощной		100	1,26	10,14	8,32	106	0,1	115,8	0,15	5,2	39,78	28,02	1,15	
ГОСТ	Сельдь т/о малосоленая		100	20	15	0	110	0	0	0	0	0	0,0	0	
238*	Картофель жареный из отварного		180	4,2	17,5	37,1	99	0,18	11,2	0,14	0,59	27,1	50,04	3,3	
11	Компот из кураги		200	0,68	0	30,32	94	0,026	0,4	0,06	0,55	24	14,7	0,62	
ГОСТ	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,5	24,4	121	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%	14,09	28,74	132,54	680,00	0,31	127,40	0,35	6,34	90,88	92,76	5,07	
	ВСЕГО:		100%	82,73	69,39	440,47	2720,00	0,73	151,12	19,11	64,68	386,74	485,22	45,32	