12 день **11-18 лет** **10.10.2026.** **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													
24***	Каша "Янтарная" с яблоком	200	8,17	8,7	38,76	91,8	0,17	2,41	0,05	0,27	161,16	140,73	1,41
ГОСТ	Сыр (порц.)	30	6,9	8,7	0	108,6	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0	0,04	0,3	0	4,36	3,83	0,71
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	27	125	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**20%**	**20,13**	**18**	**69,68**	**544**	**0,17**	**2,45**	**0,35**	**0,27**	**165,52**	**144,56**	**2,12**
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													
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,65	9,48	7,34	100,3	0,147	18,274	3480	0	29,156	23,08	3,148
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)	250	6,18	3,3	14,65	150	0,11	8,33	0	0	24,98	29,45	1,24
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	160	0,28	37,8	37,8	0	26,35	52,79	2,08
54-4м	Котлеты из говядины	100	18,2	18	16,2	184,9	0,06	0,12	30,8	0	38,6	26,6	2,5
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	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	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	16,2	168	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**22,35**	**21,25**	**138,33**	**952**	**0,537**	**64,404**	**3517,8**	**0**	**80,486**	**105,3**	**6,47**
ПОЛДНИК													
ГОСТ	Кукурузные палочки	38	1,52	8,74	27,36	183,75	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Бифидокефир	250	7,25	6,25	9,75	124,25	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Фрукты	100	0,625	0	8,125	100	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**8,77**	**14,99**	**45,235**	**408**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
УЖИН													
ГОСТ	Сельдь т/о малосолёная	100	20	15	0	148	0	0	0	0	0	0	0
120511	Говядина тушеная с картофелем	280	17,2	21,2	27	202	0	18,78	0	0	0	0	0
68*	Кисель из яблок сушеных	200	0,46	0	42,36	100	0	0,29	0	0,24	20,89	5,76	1,24
ГОСТ	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	130	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%**	**48,36**	**37,60**	**139,76**	**680,00**	**0,00**	**19,07**	**0,00**	**0,24**	**20,89**	**5,76**	**1,24**
	ВСЕГО:	**100%**	**100,86**	**91,84**	**409,26**	**2720,00**	**0,71**	**85,92**	**3518,15**	**0,51**	**266,90**	**255,64**	**9,83**