

2 день 11-18 лет 14.10.2026.

Утверждаю: Директор

М.В. Мамзина

№ рсч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
103*	Каша "Боярская"	200	9,8	13,94	41,73	145	0,03	0	20,06	0	5,9	21,8	0,47
ГОСТ	Сыр (порц.)	30	6,9	8,7	0	108,6	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	20	0,2	14,5	0,28	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	100	8,1	1	48,8	217	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	20%	16,9	38,14	92,31	544	0,03	0,04	20,36	0	10,26	25,6	1,18
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Зерновой батончик с кокосом	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0	0
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	36	0	0	0	0	0	0,0	0
	Итого:	5%	1,5	2,05	30,4	136	0	0	0	0	0	0,0	0
ОБЕД													
197	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,11	16,59	161,9	0,1	7,54	0	0	26,45	25,9	0,98
181*	Говядина, тушеная с капустой	280	26,6	21,8	18	527,1	0,14	6,104	0	0	52,36	0	2,5
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	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%	35,55	29,66	98,99	952	0,24	13,644	0	0	78,81	25,9	3,48
ПОЛДНИК													
ГОСТ	Булочка сахарная	100	7,2	9,4	50	213	0	0	0	0	0	0	0
ГОСТ	Снежок	250	7	6,25	27,5	195	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	15%	14,2	15,65	77,5	408	0	0	0	0	0	0	0
УЖИН													
ГОСТ	Творожок с ананасом	150	24	0,75	15	149,6	0	0	0	0	0	0	0
25***	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	85	0	8,15	0	0	23,49	16,34	0,72
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	280	27,58	12,04	54,18	266	0,182	1,54	256	0	46,2	193	3,08
54-3гн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81	0	0,3	1,5	0	18	22	0,7
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:	25%	32,50	17,74	131,51	680,00	0,18	9,99	257,50	0,00	87,69	231,34	4,50
	ВСЕГО:	99%	100,65	103,24	430,71	2720,00	0,45	23,67	277,86	0,00	176,76	282,87	9,16

Утверждаю: Директор
М.В. Мамзина
2 день 11-18 лет 14.10.2026.