

14 день		7-10 лет		12.10.2026.				Утверждаю: Директор <i>Мамзин М.В.</i>				М.В. Мамзина			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	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		