11 день **11-18 лет** **20.11.2026.** **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													
105*	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	7,24	7,21	40,74	56,2	0,082	0,574	0	0	135,751	0	0,5125
ГОСТ	Яйцо куриное варен. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1
62***	Кофейный напиток	200	4,91	4,02	22,82	154	0,08	2,03	0,03	0	191,85	147,9	0,53
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:	**20%**	**21,28**	**16,33**	**88,24**	**544**	**0,194**	**2,604**	**0,03**	**0**	**349,601**	**147,9**	**2,0425**
ЗАВТРАК 2													
ГОСТ	Зерновой батончик с кокосом	30	1,2	1,95	23,1	100	0	0	0	0	0	0,0	0
40	Напиток из плодов шиповника	200	0,05	0	17,63	36	0	100	0	0	3,75	0,0	0
	Итого:	**5%**	**1,2**	**1,95**	**40,73**	**136**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
ОБЕД													
54	Солянка домашняя	250	11,28	12,02	3,83	168,5	0,03	2	36,43	0	29	17	31,2
626	Запеканка картофельная с мясом	280	21	23,6	33,1	518,1	0,27	6,47	0,04	0	38,2	72,8	4,2
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	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	50	3,25	0,5	27	125	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**35%**	**37,15**	**36,32**	**101,23**	**952**	**0,3**	**8,47**	**36,47**	**0**	**67,2**	**89,8**	**35,4**
ПОЛДНИК													
54	Гренки с сыром	100	6,22	6,18	24,34	208	0,06	0,08	0,04	0,14	102,48	10,64	0,66
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	200	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	**15%**	**6,22**	**6,18**	**24,34**	**408**	**0,06**	**0,08**	**0,04**	**0,14**	**102,48**	**10,64**	**0,66**
УЖИН													
54-2з-2020	**Огурец в нарезке**	**100**	**0,8**	**0,1**	**2,5**	**14,1**	**0,03**	**10**	**10**	**0**	**23**	**14**	**0,6**
210*	**Курица в соусе с томатом**	**120**	**34,50**	**41,62**	**5,44**	**156,7**	**0,012**	**2,03**	**0,2**	**0,57**	**23,15**	**14,7**	**1,36**
224*	Рис отварной	180	4,56	6,102	48,24	114	0,036	0	0	0	1,638	0	0,63
69***	Кисель из кураги	200	0,52	0	38,4	150	0,01	0,61	0,04	1,1	18,62	14,72	0,52
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	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%**	**47,84**	**48,82**	**145,46**	**680,00**	**0,09**	**12,64**	**10,24**	**1,67**	**66,41**	**43,42**	**3,11**
	ВСЕГО:	**99%**	**113,69**	**109,60**	**400,00**	**2720,00**	**0,64**	**23,79**	**46,78**	**1,81**	**585,69**	**291,76**	**41,21**