

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК														
1.10мп№653	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,7	3,84	15,7	106	0,05	0,88	0,01	0,02	91	13,3	0,3	
ГОСТ	Яйцо куриное варен. (порц.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,032	0	0	0	22	0	1	
ГОСТ	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0	0	0	0	0	0	
75***	Какао с молоком 2в	200	4,85	5,04	32,73	100	0,048	1,3	0,02	0,024	130,2	48	1,86	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	99	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	27	110	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	20%	13,63	13,48	48,71	544	0,13	2,18	0,03	0,044	243,2	61,3	3,16	
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	0	
ОБЕД														
46*	Суп картофельный с клёцками	250	2,95	3	15,24	232,4	0,05	4	139,04	0	81,0	16,0	0,8	
54-22м-2020	Рагу из курицы	280	29,4	9,8	24,5	455	0,182	15,82	364	0	44,8	130,2	2,94	
ГОСТ	Сок	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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%	37,38	13,5	98,98	952	0,232	19,82	503,04	0	125,8	146,2	3,74	
ПОЛДНИК														
13	Бутерброд с повидлом	100	2,8	7,6	59	208	0	23,2	0	0,82	21,4	19,16	1	
ГОСТ	Йогурт	250	8,25	6,25	27,5	200	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	15%	11,05	13,85	86,5	408	0	23,2	0	0,82	21,4	19,16	1	
УЖИН														
1	Салат из свёклы с чесноком	100	1,925	6	8,35	70	0	9,5	0	0	0	0	0	
44*	Оладьи из печени	100	15,3	14,6	7,1	84	0,21	9	6,1	5,75	11,6	16,5	6	
161*	Котлеты или биточки рыбные	120	11,88	8,04	7,68	96	0,26	37,3	0	0	28,4	0	2,32	
241*	Картофельное пюре	180	3,8	7,2	27,9	90	0,162	6,12	0,054	0,2	47,9	33,3	1,17	
69***	Кисель из кураги	200	0,52	0	38,4	70	0,01	0,61	0,04	1,1	18,62	14,72	0,52	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	55	3,5	0,55	29,7	120	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%	23,60	16,39	151,53	680,00	0,64	44,03	0,09	1,30	94,92	48,02	4,01	
	ВСЕГО:	100%	86,91	162,33	568,06	2720,00	1,00	78,64	503,16	2,16	485,32	274,68	11,91	

Утверждаю: Директор ООО «М.В. Мамзина»
27.10.2026. 11 - 18 лет