

10 день

11-18 лет

08.10.2026.

Утверждаю

Директор

М.В. Мамзина

## ЗАВТРАК

|              |                                    |            |              |              |             |            |             |             |             |             |              |              |             |
|--------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 109*         | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 200        | 7            | 9            | 25          | 279        | 0,13        | 1,36        | 0,05        | 0,55        | 141,3        | 131,5        | 0,89        |
| ГОСТ         | Творожок с ванилином               | 150        | 24           | 0,75         | 15          | 163,5      | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0            | 0           |
| 54-26гн-2021 | Чай с молоком и сиропом стевии     | 200        | 1,6          | 1,4          | 3,7         | 53,1       | 0,01        | 0,3         | 6,9         | 0           | 57,2         | 9,9          | 0,8         |
| ГОСТ         | Хлеб пшеничный                     | 20         | 1,62         | 0,2          | 17          | 48,4       | 0           | 0           | 0           | 0           | 0            | 0,0          | 0           |
|              | <b>Итого:</b>                      | <b>20%</b> | <b>34,22</b> | <b>11,35</b> | <b>60,7</b> | <b>544</b> | <b>0,14</b> | <b>1,66</b> | <b>6,95</b> | <b>0,55</b> | <b>198,5</b> | <b>141,4</b> | <b>1,69</b> |

## ЗАВТРАК 2

|      |               |           |             |          |              |            |          |          |          |          |          |          |          |
|------|---------------|-----------|-------------|----------|--------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ГОСТ | Фрукты        | 200       | 1,25        | 0        | 16,25        | 136        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0,0      | 0        |
|      | <b>Итого:</b> | <b>5%</b> | <b>1,25</b> | <b>0</b> | <b>16,25</b> | <b>136</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

## ОБЕД

|       |                                          |            |              |             |               |            |              |              |             |            |              |              |            |
|-------|------------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|
| 18*** | Суп куриный с вермишелью                 | 250        | 5,3          | 10,4        | 13,9          | 221,4      | 0,075        | 4,875        | 0,25        | 3,4        | 18,15        | 18,65        | 0,9        |
| 169   | Рыба запеченная с картофелем по - русски | 280        | 22,2         | 9,5         | 30,9          | 468        | 0            | 0            | 0           | 0          | 0            | 0            | 0          |
| ГОСТ  | Сок                                      | 250        | 0            | 0           | 28,75         | 115        | 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                              | 30         | 1,95         | 0,3         | 24,3          | 75         | 0            | 0            | 0           | 0          | 0            | 0            | 0          |
|       | <b>Итого:</b>                            | <b>35%</b> | <b>31,88</b> | <b>20,5</b> | <b>112,49</b> | <b>952</b> | <b>0,075</b> | <b>4,875</b> | <b>0,25</b> | <b>3,4</b> | <b>18,15</b> | <b>18,65</b> | <b>0,9</b> |

## ПОЛДНИК

|      |                    |            |              |             |             |            |             |             |           |          |             |             |             |
|------|--------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-----------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 459  | Булочка с повидлом | 100        | 6,18         | 3,21        | 55,3        | 213        | 0,11        | 0,08        | 17        | 0        | 19,5        | 24,1        | 1,38        |
| ГОСТ | Снежок             | 250        | 7            | 6,25        | 27,5        | 195        | 0           | 0           | 0         | 0        | 0           | 0           | 0           |
|      | <b>Итого:</b>      | <b>15%</b> | <b>13,18</b> | <b>9,46</b> | <b>82,8</b> | <b>408</b> | <b>0,11</b> | <b>0,08</b> | <b>17</b> | <b>0</b> | <b>19,5</b> | <b>24,1</b> | <b>1,38</b> |

## УЖИН

|          |                                        |             |               |              |               |             |              |               |              |             |               |              |              |
|----------|----------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 43*      | Печень по - строгановски (2-й вариант) | 120         | 20,16         | 11,34        | 3,41          | 100         | 0,29         | 20,16         | 8,24         | 1,21        | 23,69         | 22,76        | 7,64         |
| 50*      | Макаронны отварные                     | 180         | 6,48          | 7,92         | 38,43         | 126         | 0,06         | 0             | 0,036        | 1,01        | 4,95          | 8,55         | 0,9          |
| 54-31хн- | Компот из клубники                     | 200         | 0,24          | 0,24         | 25,84         | 104         | 0,018        | 6             | 0,004        | 0,12        | 15,46         | 6,7          | 1,38         |
| ГОСТ     | Хлеб пшеничный                         | 100         | 8,1           | 1            | 48,8          | 200         | 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            |
|          | <b>Итого:</b>                          | <b>25%</b>  | <b>38,88</b>  | <b>21,1</b>  | <b>148,88</b> | <b>680</b>  | <b>0,368</b> | <b>26,16</b>  | <b>8,28</b>  | <b>2,34</b> | <b>44,1</b>   | <b>38,01</b> | <b>9,92</b>  |
|          | <b>ВСЕГО:</b>                          | <b>100%</b> | <b>119,41</b> | <b>62,41</b> | <b>421,12</b> | <b>2720</b> | <b>0,693</b> | <b>32,775</b> | <b>32,48</b> | <b>6,29</b> | <b>280,25</b> | <b>222,2</b> | <b>13,89</b> |