

9 день 11 - 18 лет

07.10.2026.

Утверждаю: Директор

М.В. Мамзина

№ рец.	У день	11 - 18 лет	Утверждаю: Директор МБОУ "Школа № 1" М.В. Мамзина	07.10.2026.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
							Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК																		
132*					Омлет натуральный	200	17,9	27,7	4,67	133	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ					Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66,9	0	0	0	0	0	0	0	
54-11гн-2020					Чай с мёдом	200	0,3	0	7,4	30,1	0	0,04	0,3	0	5,6	4,1	0,8	
ГОСТ					Хлеб пшеничный	130	10,53	1,3	63,44	239	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	
					Итого:	20%	28,83	36,25	99,95	544	0	0,04	0,3	0	5,6	4,1	0,8	
ЗАВТРАК 2																		
ГОСТ					Фрукты	200	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0	0	
					Итого:	5%	1,25	0	16,25	136	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД																		
7***					Салат "Весна"	100	1,92	5,91	2,35	100,1	0,03	13,7	0,08	2,69	55,62	0	0,76	
12*					Суп гороховый с сухариками	250	7,29	4,83	25,21	136	0,279	14,82	0	0	41,09	0	2,3	
231					Поджарка из рыбы	120	17,9	14,1	9,56	235,3	0,14	7,68	0,018	4,2	79,3	37,8	1,56	
257*					Соус молочный №2В	20	0,5	1,282	1,566	22,2	0,006	0,078	0,006	0,022	15,772	1,87	0,024	
53***					Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9,8	49,3	268	0,24	0	0,08	0,738	17,9	158,76	5,3	
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	20	1,3	0,2	17	50	0	0	0	0	0	0	0	
					Итого:	35%	40,53	36,322	144,986	952	0,695	36,278	0,184	7,65	209,682	198,43	9,944	
ПОЛДНИК																		
157*					Сырники с морковью	100	11,7	4,81	18,615	255	0	0	0	0	0	0	0	
ГОСТ					Молоко	250	7	9	12	153	0	0	0	0	0	0	0	
					Итого:	15%	18,7	13,81	30,615	408	0	0	0	0	0	0	0	
УЖИН																		
54-3з					Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,3	0,043	10	79,8	0	12,32	17,4	0,78	
44*					Оладьи из печени	100	18,4	17,6	8,5	182,7	0,26	10,8	7,3	6,9	13,9	19,8	7,2	
221*					Картофельное пюре	180	3,8	7,2	27,9	85	0,162	6,40	0,054	0,234	47,9	33,3	1,17	
57***					Компот из апельсинов	200	0,47	0,1	28,16	80	0,02	31,2	0,01	0,1	17,6	6,78	0,16	
ГОСТ					Хлеб пшеничный	60	4,05	0,5	24,4	161	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%	13,32	8,60	125,16	680,00	0,49	58,40	87,16	7,23	91,72	57,48	2,11	
					ВСЕГО:	100%	102,63	94,98	416,96	2720,00	1,18	94,72	87,65	14,88	307,00	260,01	12,85	