

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД ФИЗИКОВИЧ



# **Менюготавливаемых блюд**

Школа 1-4 класс 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Школа 1-4 класс 2023 год |                                   |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Стоимость питания |
|                          |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |                   |
| Завтрак 1                |                                   |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                          | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ    | 250       | 10,28            | 13,16 | 52,75    | 371,43                  | 173         | 19-29             |
|                          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                  | 200       | 3,16             | 2,67  | 15,94    | 100,6                   | 379         | 12-33             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 117,5                   | 1           | 4-98              |
|                          | СЫР ПОРЦИЯМИ                      | 10        | 2,79             | 1,47  |          | 25                      | 15          | 8-50              |
| Итого за Завтрак 1       |                                   | 510       | 20,03            | 17,7  | 93,29    | 614,53                  |             | 45-10             |
| Обед                     |                                   |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                          | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60        | 0,67             | 3,7   | 2,83     | 47,46                   | 14          | 13-07             |
|                          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С      | 200       |                  | 4,66  | 13,22    | 175,6                   | 102         | 11-93             |
|                          | КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ С ТОМАТНЫМ   | 100       | 8,23             | 20,3  | 3,97     | 232,03                  | 1           | 43-60             |
|                          | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 150       | 5,52             | 4,51  | 26,44    | 168,44                  | 309         | 8-47              |
|                          | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                   | 207       | 0,35             | 0,07  | 30,89    | 126,48                  | 348         | 9-52              |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50        | 3,05             | 0,6   | 19,95    | 98,5                    | 1           | 3-81              |
|                          | Вафли                             | 50        | 2,25             | 13    | 33       | 260                     | 706         | 30-50             |
| Итого за Обед            |                                   | 817       | 20,07            | 46,84 | 130,3    | 1 108,51                |             | 120-90            |
| Итого за день            |                                   | 1 327     | 40,1             | 64,54 | 223,59   | 1 723,04                |             | 166-00            |

Школа 1-4 класс 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

| Школа 1-4 класс 2020 год |                                                       |  |  |  | Таблица 1    |                  |       | Стоимость |                                 |                |                      |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|--|--------------|------------------|-------|-----------|---------------------------------|----------------|----------------------|
| Прием<br>пищи            | Наименование блюда                                    |  |  |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |           | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Стоимость<br>питания |
|                          |                                                       |  |  |  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы  |                                 |                |                      |
| Завтрак 1                |                                                       |  |  |  |              |                  |       |           |                                 |                |                      |
|                          | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом             |  |  |  | 250          | 10,96            | 12    | 48,82     | 347,56                          | 173            | 20-56                |
|                          | КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК                                   |  |  |  | 205          | 3,98             | 3,9   | 25,69     | 155,14                          | 700            | 15-86                |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        |  |  |  | 50           | 3,8              | 0,4   | 24,6      | 117,5                           | 1              | 4-98                 |
| Итого за Завтрак 1       |                                                       |  |  |  | 505          | 18,74            | 16,3  | 99,11     | 620,2                           |                | 41-40                |
| Обед                     |                                                       |  |  |  |              |                  |       |           |                                 |                |                      |
|                          | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ                     |  |  |  | 100          | 1,63             | 7,6   | 7,18      | 105,93                          | 74             | 20-40                |
|                          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ |  |  |  | 215          | 6,58             | 8,63  | 9,4       | 149                             | 82             | 16-70                |
|                          | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                         |  |  |  | 200          | 23,12            | 11,04 | 36,94     | 340,06                          | 291            | 43-80                |
|                          | ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)                                 |  |  |  | 140          | 13,72            | 0,56  | 0,56      | 61,6                            | 386            | 19-60                |
|                          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                           |  |  |  | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,01     | 132,8                           | 349            | 5-00                 |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           |  |  |  | 50           | 3,05             | 0,6   | 19,95     | 98,5                            | 1              | 3-81                 |
| Итого за Обед            |                                                       |  |  |  | 905          | 48,76            | 28,52 | 106,04    | 887,89                          |                | 109-31               |
| Итого за день            |                                                       |  |  |  | 1 410        | 67,5             | 44,82 | 205,15    | 1 508,09                        |                | 150-71               |

Школа 1-4 класс 2025 год

1 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                                    |  |  |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Стоимость<br>питания |
|--------------------|-------------------------------------------------------|--|--|--|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|----------------------|
|                    |                                                       |  |  |  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |                      |
| Завтрак 1          |                                                       |  |  |  |              |                  |       |          |                                 |                |                      |
|                    | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ                         |  |  |  | 250          | 7,45             | 8,68  | 39,4     | 265,85                          | 181            | 18-75                |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                               |  |  |  | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88    | 114,6                           | 342            | 8-22                 |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        |  |  |  | 50           | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 117,5                           | 1              | 4-98                 |
|                    | ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)                                 |  |  |  | 140          | 13,72            | 0,56  | 0,56     | 61,6                            | 386            | 19-60                |
| Итого за Завтрак 1 |                                                       |  |  |  | 640          | 25,13            | 9,8   | 92,44    | 559,55                          |                | 51-55                |
| Обед               |                                                       |  |  |  |              |                  |       |          |                                 |                |                      |
|                    | Салат из белокочанной капусты                         |  |  |  | 85           | 1,33             | 4,33  | 8,02     | 77,18                           | 45             | 6-42                 |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ |  |  |  | 205          | 7,12             | 6,63  | 14,31    | 155,39                          | 103            | 13-35                |
|                    | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ                             |  |  |  | 120          | 18,65            | 5,53  | 6,01     | 148,69                          | 227            | 53-57                |
|                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ                            |  |  |  | 200          | 5,6              | 8,8   | 37,2     | 250                             | 312            | 25-07                |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ                                         |  |  |  | 200          | 0,07             | 0,02  | 15       | 60                              | 376            | 2-40                 |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           |  |  |  | 50           | 3,05             | 0,6   | 19,95    | 98,5                            | 1              | 3-81                 |
| Итого за Обед      |                                                       |  |  |  | 860          | 35,82            | 25,91 | 100,49   | 789,76                          |                | 104-62               |
| Итого за день      |                                                       |  |  |  | 1 500        | 60,95            | 35,71 | 192,93   | 1 349,31                        |                | 156-17               |

| Школа 1-4 класс 2025 год |                                            |           | 1 НЕДЕЛЯ         |       |          | ЧЕТВЕРГ                 |             |                   |
|--------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Стоимость питания |
|                          |                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |                   |
| Завтрак 1                |                                            |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                          | Каша молочная «Дружба» риса и пшена с      | 250       | 7,23             | 13,3  | 39,85    | 309,51                  | 175         | 20-55             |
|                          | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200       | 0,07             | 0,02  | 15       | 60                      | 376         | 2-40              |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 117,5                   | 1           | 4-98              |
|                          | БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ                   | 45        | 5,22             | 7,47  | 13,34    | 141,3                   | 3           | 20-19             |
| Итого за Завтрак 1       |                                            | 545       | 16,32            | 21,19 | 92,79    | 628,31                  |             | 48-12             |
| Обед                     |                                            |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                          | Салат Овощной С Яблоками                   | 75        | 0,88             | 0,15  | 5,46     | 28,74                   | 56          | 11-48             |
|                          | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ | 205       | 6,24             | 8,25  | 6,48     | 130,59                  | 88          | 14-84             |
|                          | БИТОЧКИ П/Ф С СОУСОМ ТОМАТНЫМ              | 110       | 12,08            | 10,88 | 4,64     | 165,51                  | 1           | 43-60             |
|                          | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 150       | 5,52             | 4,51  | 26,44    | 168,44                  | 309         | 8-47              |
|                          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                           | 200       | 0,78             | 0,04  | 27,63    | 114,8                   | 348         | 9-63              |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50        | 3,05             | 0,6   | 19,95    | 98,5                    | 1           | 3-81              |
|                          | Печенье                                    | 50        | 4                | 6,5   | 33       | 210                     | 705         | 17-50             |
| Итого за Обед            |                                            | 840       | 32,55            | 30,93 | 123,6    | 916,58                  |             | 109-33            |
| Итого за день            |                                            | 1 385     | 48,87            | 52,12 | 216,39   | 1 544,89                |             | 157-45            |

| Школа 1-4 класс 2025 год |                                                |  |  | 1 НЕДЕЛЯ  |                  |       | ПЯТНИЦА  |                         |             |                   |
|--------------------------|------------------------------------------------|--|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                             |  |  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Стоимость питания |
|                          |                                                |  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |                   |
| Завтрак 1                |                                                |  |  |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                          | Каша молочная гречневая с маслом.              |  |  | 250       | 10,27            | 13,15 | 52,74    | 371,42                  | 173         | 22-54             |
|                          | КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК                            |  |  | 200       | 3,88             | 3,8   | 25,06    | 151,36                  | 700         | 15-48             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 |  |  | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 117,5                   | 1           | 4-98              |
| Итого за Завтрак 1       |                                                |  |  | 500       | 17,95            | 17,35 | 102,4    | 640,28                  |             | 43-00             |
| Обед                     |                                                |  |  |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                          | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ          |  |  | 75        | 0,97             | 3,84  | 8,2      | 72,39                   | 61          | 8-55              |
|                          | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ |  |  | 205       | 6,45             | 8,37  | 9,82     | 144,94                  | 96          | 15-91             |
|                          | Жаркое по-домашнему из криной грудки           |  |  | 175       | 12,23            | 18,79 | 16,49    | 293,32                  | 701         | 51-68             |
|                          | ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)                          |  |  | 140       | 13,72            | 0,56  | 0,56     | 61,6                    | 386         | 19-60             |
|                          | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                |  |  | 200       | 0,34             | 0,07  | 29,85    | 122,2                   | 348         | 9-20              |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    |  |  | 50        | 3,05             | 0,6   | 19,95    | 98,5                    | 1           | 3-81              |
| Итого за Обед            |                                                |  |  | 845       | 36,76            | 32,23 | 84,87    | 792,95                  |             | 108-75            |
| Итого за день            |                                                |  |  | 1 345     | 54,71            | 49,58 | 187,27   | 1 433,23                |             | 151-75            |

| Школа 1-4 класс 2025 год |                                     |           | 1-45             | 54-71 | 45-56    | 167-171                 | 1-455,25    | 151-175           |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ                 |                                     |           |                  |       |          | ПОНЕДЕЛЬНИК             |             |                   |
| Прием пищи               | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Стоимость питания |
|                          |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |                   |
| Завтрак 1                |                                     |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                          | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ      | 250       | 7,13             | 12,9  | 51,13    | 350                     | 174         | 25-34             |
|                          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 207       | 0,13             | 0,02  | 15,2     | 62                      | 377         | 3-78              |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47                      | 1           | 1-99              |
|                          | БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ            | 45        | 5,22             | 7,47  | 13,34    | 141,3                   | 3           | 20-19             |
| Итого за Завтрак 1       |                                     | 522       | 14               | 20,55 | 89,51    | 600,3                   |             | 51-30             |
| Обед                     |                                     |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                          | Салат из белокочанной капусты       | 100       | 1,57             | 5,09  | 9,44     | 90,8                    | 45          | 7-56              |
|                          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С        | 230       |                  | 5,36  | 15,2     | 201,94                  | 102         | 13-72             |
|                          | БИТОЧКИ П/Ф С СОУСОМ ТОМАТНЫМ       | 110       | 12,08            | 10,88 | 4,64     | 165,51                  | 1           | 43-60             |
|                          | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ | 190       | 10,89            | 7,71  | 48,95    | 308,74                  | 302         | 12-49             |
|                          | СОУС ТОМАТНЫЙ                       | 30        | 0,32             | 1,12  | 2,08     | 20,07                   | 366         |                   |
|                          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 200       | 0,16             | 0,16  | 27,88    | 114,6                   | 342         | 8-22              |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50        | 3,05             | 0,6   | 19,95    | 98,5                    | 1           | 3-81              |
|                          | ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)               | 140       | 13,72            | 0,56  | 0,56     | 61,6                    | 386         | 19-60             |
| Итого за Обед            |                                     | 1 020     | 41,47            | 30,36 | 126,62   | 1 041,69                |             | 109-00            |
| Итого за день            |                                     | 1 542     | 55,47            | 50,91 | 216,13   | 1 641,99                |             | 160-30            |

Школа 1-4 класс 2025 год

2 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Стоимость питания |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------------------|
|                    |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |                   |
| Завтрак 1          |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                    | Каша молочная пшеничная с маслом                   | 250       | 10               | 12,8  | 51,3     | 361,11                  | 173         | 25-56             |
|                    | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200       | 0,07             | 0,02  | 15       | 60                      | 376         | 2-40              |
|                    | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                               | 55        | 2,38             | 0,32  | 27,92    | 126,9                   | 2           | 6-86              |
|                    | ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)                              | 140       | 13,72            | 0,56  | 0,56     | 61,6                    | 386         | 19-60             |
| Итого за Завтрак 1 |                                                    | 645       | 26,17            | 13,7  | 94,78    | 609,61                  |             | 54-42             |
| Обед               |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |                   |
|                    | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ                  | 103       | 1,67             | 7,83  | 7,39     | 109,1                   | 74          | 21-01             |
|                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ | 250       | 7,65             | 10,04 | 10,93    | 173,26                  | 82          | 19-42             |
|                    | ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ                  | 115       | 17,16            | 15,55 | 5,97     | 232,13                  | 290         | 44-63             |
|                    | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)                          | 200       | 4,9              | 4,46  | 51,49    | 265,7                   | 304         | 14-59             |
|                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                        | 200       | 0,66             | 0,09  | 32,01    | 132,8                   | 349         | 5-00              |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 60        | 3,66             | 0,72  | 23,94    | 118,2                   | 1           | 4-57              |
| Итого за Обед      |                                                    | 928       | 35,7             | 38,69 | 131,73   | 1 031,19                |             | 109-22            |
| Итого за день      |                                                    | 1 573     | 61,87            | 52,39 | 226,51   | 1 640,8                 |             | 163-64            |

Школа 1-4 класс 2025 год

2 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

| Прием пищи         | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Стоимость |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
|                    |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |           |
| Завтрак 1          |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |           |
|                    | Каша молочная «Дружба» риса и пшена с              | 250       | 7,23             | 13,3  | 39,85    | 309,51                  | 175         | 20-55     |
|                    | КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК                                | 200       | 3,88             | 3,8   | 25,06    | 151,36                  | 700         | 15-48     |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 117,5                   | 1           | 4-98      |
| Итого за Завтрак 1 |                                                    | 500       | 14,91            | 17,5  | 89,51    | 578,37                  |             | 41-01     |
| Обед               |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |           |
|                    | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ              | 60        | 0,78             | 3,08  | 6,56     | 57,91                   | 61          | 6-84      |
|                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ | 200       | 6,95             | 6,47  | 13,96    | 151,6                   | 103         | 13-03     |
|                    | РЫБА ПРИПУШЕННАЯ С СОУСОМ                          | 115       | 18,58            | 5,28  | 5,72     | 144,99                  | 227         | 53-28     |
|                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ                         | 150       | 4,2              | 6,6   | 27,9     | 187,5                   | 312         | 18-80     |
|                    | СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 25        | 0,35             | 1,25  | 1,47     | 18,52                   | 372         |           |
|                    | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                   | 200       | 0,78             | 0,04  | 27,63    | 114,8                   | 348         | 9-40      |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 50        | 3,05             | 0,6   | 19,95    | 98,5                    | 1           | 3-81      |
| Итого за Обед      |                                                    | 775       | 34,34            | 22,07 | 101,72   | 755,3                   |             | 105-16    |
| Итого за день      |                                                    | 1 275     | 49,25            | 39,57 | 191,23   | 1 333,67                |             | 146-17    |

Школа 1-4 класс 2025 год

2 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи         | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Стоимость |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
|                    |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |           |
| Завтрак 1          |                                     |           |                  |       |          |                         |             |           |
|                    | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ      | 250       | 10,28            | 13,16 | 52,75    | 371,43                  | 173         | 19-29     |
|                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 207       | 0,13             | 0,02  | 15,2     | 62                      | 377         | 3-78      |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40        | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 94                      | 1           | 3-98      |
|                    | ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)               | 140       | 13,72            | 0,56  | 0,56     | 61,6                    | 386         | 19-60     |
|                    | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ            | 6         | 0,06             | 4,32  | 0,08     | 39,6                    | 14          | 5-94      |
| Итого за Завтрак 1 |                                     | 643       | 27,23            | 18,38 | 88,27    | 628,63                  |             | 52-59     |
| Обед               |                                     |           |                  |       |          |                         |             |           |
|                    | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ   | 60        | 0,67             | 3,7   | 2,83     | 47,46                   | 14          | 13-07     |
|                    | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ | 205       | 6,16             | 8,44  | 5,11     | 122,51                  | 98          | 12-18     |
|                    | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 200       | 23,12            | 11,04 | 36,94    | 340,06                  | 291         | 43-80     |
|                    | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                     | 200       | 0,34             | 0,07  | 29,85    | 122,2                   | 348         | 9-20      |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 60        | 3,66             | 0,72  | 23,94    | 118,2                   | 1           | 3-81      |
|                    | Вафли                               | 50        | 2,25             | 13    | 33       | 260                     | 706         | 30-50     |
| Итого за Обед      |                                     | 775       | 36,2             | 36,97 | 131,67   | 1 010,43                |             | 112-56    |
| Итого за день      |                                     | 1 418     | 63,43            | 55,35 | 219,94   | 1 639,06                |             | 165-15    |

| Школа 1-4 класс 2025 год |                                            |           |                  | 2 НЕДЕЛЯ |          |                         | ПЯТНИЦА     |                   |
|--------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|-------------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |          |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Стоимость питания |
|                          |                                            |           | Белки            | Жиры     | Углеводы |                         |             |                   |
| Завтрак 1                |                                            |           |                  |          |          |                         |             |                   |
|                          | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ              | 250       | 7,45             | 8,68     | 39,4     | 265,85                  | 181         | 18-75             |
|                          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 207       | 3,27             | 2,76     | 16,5     | 104,12                  | 379         | 12-33             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50        | 3,8              | 0,4      | 24,6     | 117,5                   | 1           | 4-98              |
|                          | ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)                      | 140       | 13,72            | 0,56     | 0,56     | 61,6                    | 386         | 19-60             |
|                          | Итого за Завтрак 1                         | 647       | 28,24            | 12,4     | 81,06    | 549,07                  |             | 55-66             |
| Обед                     |                                            |           |                  |          |          |                         |             |                   |
|                          | Салат Овощной С Яблоками                   | 83        | 0,97             | 0,17     | 6,04     | 31,81                   | 56          | 12-70             |
|                          | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ | 205       | 6,24             | 8,25     | 6,48     | 130,59                  | 88          | 14-84             |
|                          | ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ           | 105       | 17,02            | 15,05    | 5,38     | 224,72                  | 290         | 44-06             |
|                          | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                 | 150       | 5,52             | 4,51     | 26,44    | 168,44                  | 309         | 8-47              |
|                          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                    | 200       | 0,16             | 0,16     | 27,88    | 114,6                   | 342         | 8-22              |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50        | 3,05             | 0,6      | 19,95    | 98,5                    | 1           | 3-81              |
|                          | Печенье                                    | 50        | 4                | 6,5      | 33       | 210                     | 705         | 17-50             |
|                          | Итого за Обед                              | 843       | 36,96            | 35,24    | 125,17   | 978,66                  |             | 109-60            |
|                          | Итого за день                              | 1 490     | 65,2             | 47,64    | 206,23   | 1 527,73                |             | 165-26            |