

(Школы 1-4 (АШ) 25год) ПОНЕДЕЛЬНИК

Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак I						
220	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,48	2,94	17,53	110,66	12-82
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,80	0,40	24,60	17,50	4-98
215	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	8,84	11,32	45,37	319,43	15-95
10	СЫР ПОРЦИЯМИ	2,79	1,47		25,00	7-15
Итого за Завтрак I		18,91	16,13	87,50	572,59	40-90
Обед						
200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ		4,66	13,22	175,60	10-29
170	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	6,25	5,11	29,96	190,90	9-32
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,60	19,95	98,50	1-76
90	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	12,05	16,49	13,19	253,38	43-18
200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	0,34	0,07	29,85	122,20	8-70
74	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	0,83	4,56	3,49	58,53	15-67
Итого за Обед		22,52	31,49	110,30	899,11	90-97
Итого за день		41,43	47,62	197,80	1471,70	131-87



Инср. *Самаровский*
г. Самарканд
Тугурарак
13

(Школы 1-4 (АШ) 25год) ВТОРНИК

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
250	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
205	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	10,96	12	48,82	347,56	19-82
		3,98	3,9	25,69	155,14	15-17
	Итого за Завтрак 1	18,74	16,3	99,11	620,2	39-97
	Обед					
100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ					
230	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	1,63	4,12	7,28	72,9	11-89
200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	7,03	9,23	10,05	159,4	15-18
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	11,46	8,12	51,52	324,99	11-58
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,66	0,09	32,01	132,8	4-90
100	ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ СОУСОМ ТОМАТНЫМ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
		8,45	10,16	12,37	179,47	43-01
	Итого за Обед	32,28	32,32	133,18	963,56	90-37
	Итого за день	51,02	48,62	232,29	1583,76	130-34

(Школы 1-4 (АШ) 25год) СРЕДА

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак I

225	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	6,71	7,82	35,46	239,27	15-87
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	27,88	114,6	7-20
100	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	9,8	0,4	0,4	44	12-00
Итого за Завтрак I		20,47	8,78	88,34	515,37	40-05

Обед

200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	8,27	7,7	16,61	180,4	окт.89
200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	5,04	7,92	33,48	225	20-75
90	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	13,4	4,13	4,51	108,94	45-29
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
100	Салат из белокочанной капусты	1,49	4,84	8,97	86,26	6-87
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	14,69	59,9	2-93
Итого за Обед		31,36	25,21	98,21	759	90-54
Итого за день		51,83	33,99	186,55	1274,37	130-59



(Школы 1-4 (АШ) 25год) ЧЕТВЕРГ

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак I						
200	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	5,79	10,64	31,88	247,61	15-84
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	5,22	7,47	13,34	141,3	18-16
200	ЧАЙ С САХАРОМ	0,07	0,02	15	60	1-64
Итого за Завтрак I		14,88	18,53	84,82	566,41	40-62
Обед						
205	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	6,24	8,25	6,48	130,59	12-01
175	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	6,44	5,26	30,85	196,52	9-59
200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	0,78	0,04	27,63	114,8	8-70
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
100	БИТОЧКИ,КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ СОУСОМ ТОМАТНЫМ	12,15	16,87	14,53	260,07	44-06
95	Салат Овощной С Яблоками	1,11	0,19	6,92	36,4	11-95
Итого за Обед		29,77	31,21	106,36	836,88	90-12
Итого за день		44,65	49,74	191,18	1403,29	130-74

Инг. *Самаров*
г. *Москва*
Погодаков
А.В.

(Школы 1-4 (АШ) 25год) ПЯТНИЦА

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
250	Каша молочная гречневая с маслом.	10,27	13,15	52,74	371,42	20-78
200	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	3,88	3,8	25,06	151,36	14-80
Итого за Завтрак 1		17,95	17,35	102,4	640,28	40-56
Обед						
80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	1,03	4,1	8,75	77,22	7-14
205	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	6,45	8,37	9,82	144,94	13-54
200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	0,34	0,07	29,85	122,2	8-70
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
100	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	9,8	0,4	0,4	44	12-00
175	Жаркое по-домашнему из криной грудки	12,3	18,9	16,58	295	46-52
Итого за Обед		32,97	32,44	85,35	781,86	91-71
Итого за день		50,92	49,79	187,75	1422,14	132-27



(Школы 1-4 (АШ) 2025г.од) ПОНЕДЕЛЬНИК

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,52	0,16	9,84	47	1-99
200	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	5,7	10,32	40,9	280	19-68
225	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,14	0,02	16,52	67,39	3-30
45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	5,22	7,47	13,34	141,3	18-16
Итого за Завтрак 1		12,58	17,97	80,6	535,69	43-13
Обед						
250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ		5,82	16,53	219,5	12-86
200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	11,46	8,12	51,52	324,99	11-58
60	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,66	0,72	23,94	118,2	4-57
100	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ СОУСОМ ТОМАТНЫМ	12,15	16,87	14,53	260,07	44-06
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	27,88	114,6	7-20
110	Салат из белокочанной капусты	1,73	5,6	10,38	99,88	7-56
Итого за Обед		29,16	37,29	144,78	1137,24	87-83
Итого за день		41,74	55,26	225,38	1672,93	131-69



[Handwritten signature]

100

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

ФИЛИАЛ БИАМЕТОВ ФАРХАД

И. кед. С. и. кед. С. и. кед. С. и. кед.



(Школы 1-4 (АШ) 2025год) СРЕДА

Выход (г)

Наименование блюда

Пищевые вещества

Белки Жиры Углеводы

Энергетическая
ценность

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак I

- 250 Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.
- 50 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
- 200 КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК

Итого за Завтрак I

Обед

- 200 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ
- 150 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ
- 95 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СОУСОМ СМЕТАННЫМ
- 200 КОМПОТ ИЗ КУРАГИ
- 50 ХЛЕБ РЖАНОЙ
- 63 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ

Итого за Обед

Итого за день

7,23	13,3	39,85	309,51	19-80
3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
3,88	3,8	25,06	151,36	14-80
14,91	17,5	89,51	578,37	39-58
6,95	6,47	13,96	151,6	10-89
4,2	6,6	27,9	187,5	15-56
13,31	3,88	4,21	105,24	45-60
0,78	0,04	27,63	114,8	8-70
3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
0,81	3,23	6,89	60,81	5-62
29,1	20,82	100,54	718,44	90-18
44,01	38,32	190,05	1296,81	129-76



(Школы 1-4 (АШ) 2025год) ЧЕТВЕРГ

Код (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
207	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	15,2	62	3-04
40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,04	0,32	19,68	94	3-98
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	0,06	4,32	0,08	39,6	5-94
205	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	8,43	10,79	43,26	304,57	15-21
100	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	9,8	0,4	0,4	44	12-00
Итого за Завтрак I		21,46	15,85	78,62	544,17	40-17
Обед						
100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	1,12	6,16	4,72	79,1	21-18
250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И КУРИЦЕЙ	7,51	10,29	6,24	149,4	12-18
210	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	24,28	11,59	38,79	357,06	43-85
200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	0,34	0,07	29,85	122,2	8-70
60	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,66	0,72	23,94	118,2	4-57
Итого за Обед		36,91	28,83	103,54	825,96	90-48
Итого за день		58,37	44,68	182,16	1370,13	130-65

Школы 1-4 (АШ) 2025 год) ПЯТНИЦА

Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак I

200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,16	2,67	15,94	100,6	11-65
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
180	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	5,36	6,25	28,37	191,42	12-69
100	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	9,8	0,4	0,4	44	12-00
Итого за Завтрак I		22,12	9,72	69,31	453,52	41-32

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С

КУРИЦЕЙ

250		7,61	10,06	7,9	159,26	14-65
-----	--	------	-------	-----	--------	-------

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ

ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ СОУСОМ СМЕТАННЫМ

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

Салат Овощной С Яблоками

200		7,36	6,01	35,25	224,59	10-96
105		17,02	15,05	5,38	224,72	40-41
200		0,16	0,16	27,88	114,6	7-20
50		3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
110		1,29	0,22	8,01	42,15	13-83
Итого за Обед		36,49	32,1	104,37	863,82	90-86
Итого за день		58,61	41,82	173,68	1317,34	132-18