

Утверждаю:
Руководитель СПДС «Буратино»
ГБОУ СОШ с.Узюково Елизарова Ю.А.

1.Среда «10» декабря 2025г

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 91 | Каша пшенная молочная | 150 | 4,478 | 6,683 | 17,595 | 148,013 | 0,12 | 0,135 | 1,005 | 122,91 | 0,218 |
| 1 | Бутерброд с маслом с сыром | 20/4/8 | 2,985 | 5,872 | 14,215 | 125,689 | 0,028 | 0,03 | 0,045 | 74,665 | 0,32 |
| 150 | Какао на молоке | 180 | 4,32 | 4,86 | 15,2 | 118,61 | 0,2 | 0,252 | 1,5 | 181,75 | 0,23 |
| | Всего за Завтрак | | 11,783 | 17,415 | 47,01 | 392,312 | 0,348 | 0,417 | 2,55 | 379,325 | 0,768 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы порционно | 40 | 0,32 | 0,044 | 1,004 | 5,6 | 0,018 | 0,018 | 4 | 9,2 | 0,24 |
| 58 | Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б | 180 | 6,921 | 9,27 | 11,043 | 150,174 | 0,099 | 0,095 | 0,001 | 33,156 | 1,305 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 5,064 | 4,52 | 24,88 | 163,92 | 0,27 | 0,08 | 0,032 | 28,88 | 3,208 |
| 70 | Котлеты (биточки) мясные | 50 | 7,033 | 5,733 | 5,967 | 115,942 | 0,033 | 0,05 | 0,675 | 22,525 | 0,717 |
| 179 | Соус томатный | 30 | 0,293 | 1,619 | 2,311 | 24,414 | 0,008 | 0,008 | 1,017 | 3,15 | 0,1 |
| 157 | Компот из кураги | 150 | 0,479 | 0,024 | 15,106 | 63,574 | 0,008 | 0,017 | 0,354 | 16,846 | 0,346 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,3 | 11,325 | 53,25 | 0,038 | 0,015 | | 5,175 | 0,45 |
| 148 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,2 | 0,4 | 11,133 | 58 | 0,06 | 0,027 | | 11,667 | 1,3 |
| | Всего за Обед | 1 | 24,11 | 21,91 | 82,769 | 634,874 | 0,534 | 0,31 | 6,079 | 130,599 | 7,666 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 55 | Вафля | 20 | 4,8 | 1,5 | 26,3 | 18 | | | | | |
| 169 | Кисель | 180 | 0,31 | 0,134 | 23,789 | 91,779 | 0,012 | 0,016 | 78 | 17,315 | 0,553 |
| | Всего за Полдник | | 5,11 | 1,634 | 50,089 | 109,779 | 0,012 | 0,016 | 78 | 17,315 | 0,553 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 332 | Макаронные изделия с маслом | 150 | 4,3 | 3,8 | 27,2 | 163,9 | 0,07 | 0,03 | 0,03 | 8,1 | 0,5 |
| 209 | Яйцо отварное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,45 | 94,5 | 0,06 | 0,5 | 0,12 | 50 | 1,19 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,3 | 11,325 | 53,25 | 0,038 | 0,015 | | 5,175 | 0,45 |
| 154 | Чай с лимоном | 180 | 0,036 | 0,005 | 10,917 | 42,3 | 0,005 | 0,006 | 1,8 | 2,115 | 0,081 |
| | Всего за Ужин | | 11,236 | 8,705 | 49,892 | 353,95 | 0,173 | 0,551 | 1,95 | 65,39 | 2,221 |
| | Всего за день | 2 | 52,239 | 49,664 | 229,76 | 1 490,915 | 1,067 | 1,294 | 88,579 | 592,629 | 11,208 |

Категория довольствующихся: Сад от 3-х до 7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------|--------------|----------------|------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 91 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,97 | 8,91 | 23,46 | 197,35 | 0,16 | 0,18 | 1,34 | 163,88 | 0,29 |
| 1 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/10 | 3,222 | 6,325 | 15,46 | 127,791 | 0,036 | 0,038 | 0,066 | 76,7 | 0,45 |
| 150 | Какао на молоке | 180 | 4,32 | 4,86 | 15,2 | 118,61 | 0,2 | 0,252 | 1,5 | 181,75 | 0,23 |
| | Всего за Завтрак | | 13,512 | 20,095 | 54,12 | 443,751 | 0,396 | 0,47 | 2,906 | 422,33 | 0,97 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| 58 | Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б | 200 | 7,69 | 10,3 | 12,27 | 166,86 | 0,11 | 0,105 | 28,65 | 36,84 | 1,45 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,27 | 0,1 | 0,04 | 36,1 | 4,01 |
| 70 | Котлеты (биточки) мясные | 70 | 8,44 | 6,88 | 6,13 | 119,98 | 0,04 | 0,05 | 0,7 | 23,17 | 0,73 |
| 179 | Соус томатный | 40 | 0,391 | 2,159 | 3,081 | 32,552 | 0,01 | 0,01 | 1,356 | 4,2 | 0,133 |
| 157 | Компот из кураги | 180 | 0,575 | 0,029 | 18,127 | 76,289 | 0,01 | 0,02 | 0,425 | 20,215 | 0,415 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,4 | 15,1 | 71 | 0,05 | 0,02 | | 6,9 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | | 19 | 2 |
| | Всего за Обед | 1 | 29,706 | 26,178 | 107,408 | 774,981 | 0,52 | 0,335 | 37,171 | 160,225 | 9,698 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 55 | Вафля | 50 | 4,8 | 1,5 | 65,75 | 45 | | | | | |
| 169 | Кисель | 200 | 0,289 | 0,105 | 25,539 | 97,41 | 0,008 | 0,01 | 76 | 15,315 | 0,345 |
| | Всего за Полдник | | 5,089 | 1,605 | 91,289 | 142,41 | 0,008 | 0,01 | 76 | 15,315 | 0,345 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 332 | Макаронные изделия с маслом | 150 | 4,3 | 3,8 | 27,2 | 163,9 | 0,07 | 0,03 | 0,03 | 8,1 | 0,5 |
| 209 | Яйцо отварное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,45 | 94,5 | 0,06 | 0,5 | 0,12 | 50 | 1,19 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | | 6,9 | 0,6 |
| 154 | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0,004 | 10,111 | 38,888 | 0,004 | 0,005 | 1,6 | 1,87 | 0,08 |
| | Всего за Ужин | | 11,81 | 8,704 | 52,251 | 367,788 | 0,184 | 0,555 | 1,75 | 66,87 | 2,37 |
| | Всего за день | 2 | 60,117 | 56,582 | 305,068 | 1 728,93 | 1,108 | 1,37 | 117,827 | 664,74 | 13,383 |