

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

2.Пятница «04» июля 2025г.

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) | Витамины (мг) |              |                | Минеральные<br>вещества (мг) |               |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|----------------|------------------------------|---------------|
|           |                                              |                 | Б                    | Ж             | У              |                                      | В1            | В2           | С              | Са                           | Fe            |
|           | <b>Завтрак</b>                               |                 |                      |               |                |                                      |               |              |                |                              |               |
| 91        | Каша пшеничная<br>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<br>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          |
|           | <b>Всего за Завтрак</b>                      |                 | <b>13,512</b>        | <b>20,095</b> | <b>54,12</b>   | <b>443,751</b>                       | <b>0,396</b>  | <b>0,47</b>  | <b>2,906</b>   | <b>422,33</b>                | <b>0,97</b>   |
|           | <b>Обед</b>                                  |                 |                      |               |                |                                      |               |              |                |                              |               |
| 70        | Помидоры порционно                           | 60              | 0,48                 | 0,06          | 1,5            | 8,4                                  | 0,02          | 0,02         | 6              | 13,8                         | 0,36          |
| 40        | Суп харчо м/б (новое)                        | 200             | 4,53                 | 7,22          | 12,02          | 130,6                                | 0,1           | 0,07         | 17,5           | 26,65                        | 1,15          |
| 117       | Капуста тушенная с<br>курицей                | 180             | 12,18                | 12,46         | 8,4            | 193,78                               | 0,13          | 0,17         | 72,76          | 81,7                         | 3,02          |
| 164       | Компот из свежих<br>фруктов                  | 180             | 0,12                 | 0,12          | 11,92          | 45                                   | 0,01          | 0,01         | 4,95           | 4,98                         | 0,69          |
| 147       | Хлеб пшеничный                               | 50              | 2,4                  | 0,4           | 15,1           | 71                                   | 0,05          | 0,02         |                | 6,9                          | 0,6           |
| 148       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                     | 40              | 3,4                  | 0,7           | 20,1           | 95                                   | 0,01          | 0,01         |                | 19                           | 2             |
|           | <b>Всего за Обед</b>                         | <b>1</b>        | <b>23,11</b>         | <b>20,96</b>  | <b>69,04</b>   | <b>543,78</b>                        | <b>0,32</b>   | <b>0,3</b>   | <b>101,21</b>  | <b>153,03</b>                | <b>7,82</b>   |
|           | <b>Полдник</b>                               |                 |                      |               |                |                                      |               |              |                |                              |               |
| 149       | Рогалик с повидлом                           | 60              | 3,586                | 4,942         | 30,67          | 173,84                               | 0,073         | 0,072        | 0,16           | 23,5                         | 0,58          |
| 399       | Сок                                          | 200             | 0,09                 |               | 20,2           | 84,4                                 | 0,02          | 0,02         | 3,6            | 12,6                         | 2,52          |
|           | <b>Всего за Полдник</b>                      |                 | <b>3,676</b>         | <b>4,942</b>  | <b>50,87</b>   | <b>258,24</b>                        | <b>0,093</b>  | <b>0,092</b> | <b>3,76</b>    | <b>36,1</b>                  | <b>3,1</b>    |
|           | <b>Ужин</b>                                  |                 |                      |               |                |                                      |               |              |                |                              |               |
| 130       | Запеканка из творога<br>со сгущенным молоком | 150/20          | 18,79                | 12,995        | 20,55          | 269,175                              | 0,082         | 0,48         | 0,92           | 228                          | 0,992         |
| 264       | Чай с мармеладом                             | 180/20          | 0,138                | 0,176         | 12,156         | 47,273                               | 0,05          | 0,01         | 0,9            | 3,27                         | 0,45          |
| 148       | Яблоко                                       | 100             | 2,26                 | 0,76          | 28,5           | 141,76                               | 0,03          | 0,03         | 15             | 12                           | 0,9           |
|           | <b>Всего за Ужин</b>                         |                 | <b>21,188</b>        | <b>13,931</b> | <b>61,206</b>  | <b>458,208</b>                       | <b>0,162</b>  | <b>0,52</b>  | <b>16,82</b>   | <b>243,27</b>                | <b>2,342</b>  |
|           | <b>Всего за день</b>                         | <b>2</b>        | <b>61,486</b>        | <b>59,928</b> | <b>235,236</b> | <b>1 703,979</b>                     | <b>0,971</b>  | <b>1,382</b> | <b>124,696</b> | <b>854,73</b>                | <b>14,232</b> |