

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

**1.Пятница «08» августа 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>                               |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |               |
| 130       | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 150/20          | 18,79                | 12,995        | 20,55          | 269,175                              | 0,082         | 0,48         | 0,92          | 228                          | 0,992         |
| 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          |
| 154       | Чай с лимоном                                | 180             | 0,04                 | 0,004         | 9,1            | 35                                   | 0,004         | 0,005        | 1,6           | 1,87                         | 0,08          |
|           | <b>Всего за Завтрак</b>                      |                 | <b>22,052</b>        | <b>19,324</b> | <b>45,11</b>   | <b>431,966</b>                       | <b>0,122</b>  | <b>0,523</b> | <b>2,586</b>  | <b>306,57</b>                | <b>1,522</b>  |
|           | <b>Обед</b>                                  |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |               |
| 65        | Салат из редиса и<br>зелени                  | 60              | 0,94                 | 4,01          | 3,6            | 53,58                                | 0,03          | 0,03         | 18,86         | 27,3                         | 0,6           |
| 35        | Суп картофельный с<br>вермишелью м/б         | 200             | 1,6                  | 3,9           | 12,42          | 90,87                                | 0,07          | 0,03         | 9,47          | 11,78                        | 0,6           |
| 57        | Плов с курами                                | 180             | 13,5                 | 16,7          | 35             | 331,4                                | 0,09          | 0,12         | 1,3           | 34,2                         | 2,7           |
| 250       | Компот из сухих<br>фруктов                   | 180             | 0,32                 | 0,066         | 17,8           | 68,44                                | 0,002         | 0,004        | 0,2           | 11,32                        | 1,53          |
| 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>22,16</b>         | <b>25,776</b> | <b>104,02</b>  | <b>710,29</b>                        | <b>0,252</b>  | <b>0,214</b> | <b>29,83</b>  | <b>110,5</b>                 | <b>8,03</b>   |
|           | <b>Полдник</b>                               |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |               |
| 140       | Булочка с крошкой                            | 60              | 4,33                 | 8,26          | 30,75          | 176,8                                | 0,09          | 0,03         | 0,3           | 28,6                         |               |
| 150       | Какао на молоке                              | 200             | 4,32                 | 4,86          | 16,888         | 131,788                              | 0,2           | 0,252        | 1,5           | 181,75                       | 0,23          |
|           | <b>Всего за Полдник</b>                      |                 | <b>8,65</b>          | <b>13,12</b>  | <b>47,638</b>  | <b>308,588</b>                       | <b>0,29</b>   | <b>0,282</b> | <b>1,8</b>    | <b>210,35</b>                | <b>0,23</b>   |
|           | <b>Ужин</b>                                  |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |               |
| 38        | Суп рыбный                                   | 200             | 4,24                 | 5,2           | 20,24          | 112,8                                | 0,11          | 0,06         | 9,64          | 21,3                         | 0,96          |
| 147       | Хлеб пшеничный                               | 50              | 2,4                  | 0,4           | 15,1           | 71                                   | 0,05          | 0,02         |               | 6,9                          | 0,6           |
| 264       | Чай с мармеладом                             | 200/20          | 0,138                | 0,176         | 13,506         | 52,425                               | 0,05          | 0,01         | 0,9           | 3,27                         | 0,45          |
|           | <b>Всего за Ужин</b>                         |                 | <b>6,778</b>         | <b>5,776</b>  | <b>48,846</b>  | <b>236,225</b>                       | <b>0,21</b>   | <b>0,09</b>  | <b>10,54</b>  | <b>31,47</b>                 | <b>2,01</b>   |
|           | <b>Всего за день</b>                         | <b>2</b>        | <b>59,64</b>         | <b>63,996</b> | <b>245,614</b> | <b>1 687,069</b>                     | <b>0,874</b>  | <b>1,109</b> | <b>44,756</b> | <b>658,89</b>                | <b>11,792</b> |