

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

1.Понедельник «09» июня 2025г.

№ 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										
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01	0,06	0,18	1,34	161,18	0,33
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
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 Завтрак		8,542	14,839	45,931	344,689	0,1	0,223	3,006	239,75	0,86
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5	0,08	0,07	18,85	29,4	1,28
88	Жаркое по домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
163	Компот из свежезамороженной Вишни	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Обед	1	25,517	31,198	100,747	752,104	0,411	0,341	63,55	128,925	8,264
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		1,89	2,9	66,9	344,9	0,02	0,02	3,6	17,6	2,72
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	170/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
152	Чай с сахаром	200	0,36	0,009	0,08	2,8	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
	Всего за Ужин		10,36	10,419	21,15	204,25	0,092	0,07	0,219	88,54	3,04
	Всего за день	2	46,309	59,356	234,728	1 645,943	0,623	0,654	70,375	474,815	14,884