

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

1.Пятница «22» августа 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										
130	Запеканка из творога со 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 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
	Всего за Завтрак		22,052	19,324	45,11	431,966	0,122	0,523	2,586	306,57	1,522
	Обед										
65	Салат из редиса и зелени	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6
35	Суп картофельный с 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 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- пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	Всего за Обед	1	22,16	25,776	104,02	710,29	0,252	0,214	29,83	110,5	8,03
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		8,65	13,12	47,638	308,588	0,29	0,282	1,8	210,35	0,23
	Ужин										
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
	Всего за Ужин		6,778	5,776	48,846	236,225	0,21	0,09	10,54	31,47	2,01
	Всего за день	2	59,64	63,996	245,614	1 687,069	0,874	1,109	44,756	658,89	11,792