

Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ с.Купино  
\_\_\_\_\_/Л.В.Климова/

Неделя 1

02.06.2025 г.

День 1

| Наименование блюд                                         | Выход блюд (г) |            | от 1 года до 3-х лет<br>Химический состав |              |                 |                              | от 3-х до 7-ми лет<br>Химический состав |               |                 |                              | Витамин<br>"С" | №реп.      |
|-----------------------------------------------------------|----------------|------------|-------------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------|----------------|------------|
|                                                           | 1-3-х          | 3-7-х      | Белки (г)                                 | Жиры<br>(г)  | Углеводы<br>(г) | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Белки (г)                               | Жиры<br>(г)   | Углеводы<br>(г) | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                            |                |            |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| Каша овсяная "Геркулес"<br>молочная с маслом<br>сливочным | 150\5          | 200,0      | 5,100                                     | 7,500        | 18,900          | 163,000                      | 5,66                                    | 9,35          | 19,24           | 183,97                       |                | 189        |
| Кисель плодово-ягодный                                    | 150,0          | 200,0      | 0,000                                     | 0,000        | 21,200          | 84,600                       | 0,100                                   | 0,100         | 27,900          | 113,000                      |                | 411        |
| Бутерброд с маслом                                        | 30\5           | 30\5       | 1,830                                     | 5,640        | 10,960          | 102,000                      | 2,140                                   | 6,600         | 12,790          | 119,000                      |                | 1          |
|                                                           |                |            |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| <b>всего</b>                                              | <b>150</b>     | <b>400</b> | <b>6,93</b>                               | <b>13,14</b> | <b>51,06</b>    | <b>349,6</b>                 | <b>7,9</b>                              | <b>16,05</b>  | <b>59,93</b>    | <b>415,97</b>                |                | <b>0</b>   |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                     |                |            |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| Сок фруктовый                                             | <b>100</b>     | <b>100</b> | <b>0,5</b>                                | <b>0,5</b>   | <b>9,75</b>     | <b>47</b>                    | <b>0,5</b>                              | <b>0,1</b>    | <b>9,9</b>      | <b>43</b>                    |                | <b>442</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                               |                |            |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| Суп крестьянский на м/б                                   | 150,0          | 200,0      | 1,810                                     | 1,210        | 9,900           | 69,060                       | 2,420                                   | 1,620         | 13,200          | 92,080                       |                | 37         |
| Мясо отварное тушеное с<br>картофелем по-домашнему        | 100,0          | 220,0      | 8,260                                     | 7,490        | 8,690           | 140,070                      | 18,170                                  | 16,470        | 19,110          | 308,150                      |                | 100        |
| Лимонный напиток                                          | 150,0          | 180,0      | 0,13                                      | 0            | 15,5            | 60,75                        | 0,16                                    | 0,018         | 24,71           | 82,12                        |                | 95         |
| Хлеб пшеничный                                            | 30,0           | 40,0       | 1,930                                     | 0,350        | 1,740           | 50,750                       | 2,960                                   | 0,880         | 21,200          | 98,400                       |                | 701        |
| Хлеб ржаной                                               | 40,0           | 40,0       | 2,600                                     | 0,300        | 16,900          | 81,600                       | 2,240                                   | 0,680         | 20,600          | 89,200                       |                | 700        |
|                                                           |                |            |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| <b>всего</b>                                              | <b>470</b>     | <b>680</b> | <b>14,73</b>                              | <b>9,35</b>  | <b>52,73</b>    | <b>402,23</b>                | <b>25,95</b>                            | <b>19,668</b> | <b>98,82</b>    | <b>669,95</b>                |                | <b>0</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                            |                |            |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| Омлет натуральный                                         | 50             | 80         | 3,900                                     | 4,530        | 1,600           | 62,400                       | 6,280                                   | 7,240         | 2,560           | 99,900                       |                | 77         |
| Чай сладкий                                               | 150,0          | 170        | 0,16                                      | 3,04         | 9,9             | 39,4                         | 10,2                                    | 2,6           | 11,05           | 41,88                        |                | 132        |

|               |     |      |       |       |        |        |       |        |        |        |  |   |
|---------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--|---|
| всего         | 200 | 250  | 4,06  | 7,57  | 11,5   | 101,8  | 16,48 | 9,84   | 13,61  | 141,78 |  | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 920 | 1430 | 26,22 | 30,56 | 125,04 | 900,63 | 50,83 | 45,658 | 182,26 | 1270,7 |  | 0 |

\_\_\_\_\_