

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

Неделя 2  
День 7

05.08.2025 г.

| 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<br>(г)                              | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г)                            | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) |                |       |
| ЗАВТРАК                                              |                |        |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая           | 150.0          | 200.0  | 3.420                                     | 2.940       | 13.020          | 93.000                       | 6.6                                     | 9           | 20.6            | 187                          |                | 33    |
| Кисель плодово-ягодный                               | 150.0          | 200.0  | 0.160                                     | 3.040       | 9.900           | 39.400                       | 0.220                                   | 4.060       | 13.300          | 52.600                       |                | 133   |
| Бутерброд с маслом                                   | 30\5           | 50\5   | 4.130                                     | 8.540       | 10.960          | 138.300                      | 3.600                                   | 8.950       | 14.620          | 154.100                      |                | 1     |
|                                                      |                |        |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| всего                                                | 300            | 400    | 7.71                                      | 14.52       | 33.88           | 270.7                        | 10.42                                   | 22.01       | 48.52           | 393.7                        |                | 0     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                                       |                |        |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
|                                                      |                |        |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| ОБЕД                                                 |                |        |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| Салат витаминный                                     | 40.0           | 50.0   | 0.740                                     | 3.200       | 2.200           | 40.800                       | 0.570                                   | 3.570       | 3.930           | 50.450                       |                | 11    |
| Щи со свежей капусты со<br>сметаной                  | 150\20         | 200\20 | 1.150                                     | 3.600       | 7.600           | 69.100                       | 3.060                                   | 4.280       | 10.040          | 92.820                       |                | 39    |
| Тефтели рыбные                                       | 50.0           | 70.0   | 18.96                                     | 17.3        | 24.6            | 357                          | 22.97                                   | 19.8        | 28.7            | 389.3                        |                | 1     |
| Картофель в молоке, соус<br>молочный                 | 100.0          | 150\20 | 15.840                                    | 13.770      | 19.960          | 270.830                      | 3.040                                   | 3.230       | 17.100          | 109.720                      |                | 89    |
| Компот из сухофруктов с<br>витамином "С"             | 150.0          | 180.0  | 0.450                                     | 0.080       | 23.780          | 98.250                       | 0.540                                   | 0.090       | 28.530          | 117.900                      | 35\50          | 402   |
| Хлеб пшеничный                                       | 30.0           | 40.0   | 1.930                                     | 0.350       | 1.740           | 50.750                       | 2.200                                   | 0.400       | 2.200           | 58.000                       |                | 701   |
| Хлеб ржаной                                          | 40.0           | 40.0   | 2.600                                     | 0.300       | 16.900          | 81.600                       | 3.200                                   | 0.400       | 21.100          | 102.000                      |                | 700   |
| всего                                                | 410            | 380    | 41.67                                     | 38.6        | 96.78           | 968.33                       | 35.58                                   | 31.77       | 111.6           | 920.19                       |                | 0     |
| ПОЛДНИК                                              |                |        |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| Макароны запеченные с<br>сыром с маслом<br>сливочным | 50\10          | 80\10  | 5.400                                     | 7.900       | 23.500          | 199.300                      | 10.700                                  | 11.000      | 29.200          | 272.000                      |                | 138   |
| Чай с сахаром                                        | 150.0          | 170    | 2.18                                      | 1.88        | 18.6            | 100.5                        | 0.12                                    | 3.06        | 13              | 49.28                        |                | 397   |
| всего                                                | 150            | 170    | 7.58                                      | 9.78        | 42.1            | 299.8                        | 10.82                                   | 14.06       | 42.2            | 321.28                       |                | 0     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                        | 860            | 950    | 56.96                                     | 62.9        | 172.76          | 1538.83                      | 56.82                                   | 67.84       | 202.32          | 1635.17                      |                | 0     |