

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

Неделя 2

08.10.2025г.

День 8

| 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) |                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                 |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| Запеканка рисовая с<br>творогом                                | 150.0          | 200.0       | 9.100                                     | 7.470        | 49.860          | 303.000                      | 12.14                                   | 9.96          | 66.48           | 404                          |                | 189        |
| Соус сметанный                                                 | 20.0           | 20.0        | 0.280                                     | 0.800        | 1.280           | 13.600                       | 0.280                                   | 0.800         | 1.280           | 13.600                       |                | 371        |
| Бутерброд с маслом                                             | 30\5           | 40\5        | 1.830                                     | 5.640        | 10.960          | 102.000                      | 4.200                                   | 3.620         | 17.280          | 118.600                      |                | 1          |
| Какао с молоком                                                | 150.0          | 200.0       | 2.180                                     | 1.880        | 18.600          | 100.500                      | 2.440                                   | 7.500         | 14.620          | 136.000                      |                | 397        |
| <b>всего</b>                                                   | <b>320</b>     | <b>420</b>  | <b>13.39</b>                              | <b>15.79</b> | <b>80.7</b>     | <b>519.1</b>                 | <b>19.06</b>                            | <b>21.88</b>  | <b>99.66</b>    | <b>672.2</b>                 |                | <b>0</b>   |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                                          |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| Сок фруктовый                                                  | <b>100</b>     | <b>100</b>  | <b>0.5</b>                                | <b>0.1</b>   | <b>9.9</b>      | <b>43</b>                    | <b>0.5</b>                              | <b>0.1</b>    | <b>9.9</b>      | <b>43</b>                    |                | <b>442</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                                    |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| Щи на м/б из свежей<br>капустой со сметаной                    | 150.0          | 200.0       | 1.150                                     | 3.600        | 7.600           | 69.100                       | 2.400                                   | 3.380         | 4.290           | 57.040                       |                | 83         |
| Фрикадельки мясные<br>запеченные (говядина)                    | 50.0           | 70.0        | 7.400                                     | 7.600        | 4.000           | 115.100                      | 10.400                                  | 10.700        | 5.600           | 161.200                      |                | 292        |
| Рагу овощное                                                   | 100.0          | 150.0       | 2.5                                       | 3.39         | 9.63            | 84.21                        | 3.75                                    | 5.08          | 14.44           | 126.31                       |                | 57         |
| Лимонный напиток                                               | 150.0          | 180.0       | 0.130                                     | 0.000        | 15.500          | 60.750                       | 0.160                                   | 0.018         | 24.710          | 85.120                       |                | 95         |
| 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           | 50.0        | 2.600                                     | 0.300        | 16.900          | 81.600                       | 3.200                                   | 0.400         | 21.100          | 102.000                      |                | 700        |
| <b>всего</b>                                                   | <b>520</b>     | <b>690</b>  | <b>15.71</b>                              | <b>15.24</b> | <b>55.37</b>    | <b>461.51</b>                | <b>22.11</b>                            | <b>19.978</b> | <b>72.34</b>    | <b>589.67</b>                |                | <b>0</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                 |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |               |                 |                              |                |            |
| Макароны отварные<br>запеченные с сыром, с<br>маслом сливочным | 50             | 80          | 3.570                                     | 3.680        | 9.740           | 90.640                       | 4.500                                   | 7.480         | 17.200          | 232.280                      |                | 76         |
| Чай с сахаром                                                  | 150.0          | 170         | 9                                         | 2.3          | 9.75            | 36.96                        | 10.8                                    | 2.75          | 11.7            | 44.35                        |                | 132        |
| <b>всего</b>                                                   | <b>200</b>     | <b>250</b>  | <b>12.57</b>                              | <b>5.98</b>  | <b>19.49</b>    | <b>127.6</b>                 | <b>15.3</b>                             | <b>10.23</b>  | <b>28.9</b>     | <b>276.63</b>                |                | <b>0</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                           | <b>1140</b>    | <b>1460</b> | <b>42.17</b>                              | <b>37.11</b> | <b>165.46</b>   | <b>1151.21</b>               | <b>56.97</b>                            | <b>52.188</b> | <b>210.8</b>    | <b>1581.5</b>                |                | <b>0</b>   |