

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

Неделя 1  
День 4

18.09.2025г.

| 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 пшеничная<br>молочная | 150.0          | 200.0 | 5.550                                     | 6.300       | 24.500          | 177.400                      | 7.44                                    | 8.07        | 35.28           | 243.92                       |                | 189   |
| Какао с молоком            | 150.0          | 200.0 | 2.180                                     | 1.880       | 18.600          | 100.500                      | 4.200                                   | 3.620       | 17.280          | 118.600                      |                | 397   |
| Бутерброд с маслом         | 30\5           | 40\5  | 1.830                                     | 5.640       | 10.960          | 102.000                      | 2.440                                   | 7.500       | 14.620          | 136.000                      |                | 1     |
|                            |                |       |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| всего                      | 300            | 400   | 9.56                                      | 13.82       | 54.06           | 379.9                        | 14.08                                   | 19.19       | 67.18           | 498.52                       |                | 0     |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК             |                |       |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| Яблоко                     | 95             | 100   | 0.5                                       | 0.5         | 9.75            | 47                           | 0.35                                    | 0.35        | 9.7             | 47                           |                | к/к   |
| ОБЕД                       |                |       |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| Салат "Свеколка"           | 40.0           | 50.0  | 0.380                                     | 2.300       | 1.170           | 26.900                       | 0.960                                   | 5.040       | 3.900           | 65.100                       |                | 50    |
| Рассольник на м/б          | 150.0          | 200.0 | 2.500                                     | 0.750       | 9.100           | 7.000                        | 3.380                                   | 1.900       | 12.200          | 97.000                       |                | 32    |
| Плов из курицы             | 150.0          | 220.0 | 16                                        | 14.7        | 26.7            | 285                          | 17                                      | 15.7        | 28.4            | 323                          |                | 304   |
| Кисель плодово-ягодный     | 150.0          | 180.0 | 0.000                                     | 0.000       | 21.200          | 84.600                       | 0.100                                   | 0.100       | 27.900          | 113.000                      |                | 411   |
| 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   |
| всего                      | 560            | 740   | 23.41                                     | 18.4        | 76.81           | 535.85                       | 26.84                                   | 23.54       | 95.7            | 758.1                        |                | 0     |
| ПОЛДНИК                    |                |       |                                           |             |                 |                              |                                         |             |                 |                              |                |       |
| Омлет натуральный          | 50             | 80    | 3.900                                     | 4.530       | 1.600           | 62.400                       | 5.500                                   | 6.300       | 2.240           | 87.400                       |                | 77    |
| Чай сладкий                | 150.0          | 170   | 0.16                                      | 3.04        | 9.9             | 39.4                         | 10.8                                    | 2.75        | 11.7            | 44.35                        |                | 133   |
| всего                      | 200            | 250   | 4.06                                      | 7.57        | 11.5            | 101.8                        | 16.3                                    | 9.05        | 13.94           | 131.75                       |                | 0     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ              | 1155           | 1490  | 37.53                                     | 40.29       | 152.12          | 1064.55                      | 57.57                                   | 52.13       | 186.52          | 1435.37                      |                | 0     |