

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

Неделя 2

25.07.2025 г.

День 10

| 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>                              |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |            |
| Каша гречневая вязкая<br>молочная           | 150.0          | 200.0       | 6.800                                     | 7.100        | 26.900          | 199.000                      | 8.98                                    | 9.37         | 35.51           | 262.68                       |                | 184        |
| Кофейный напиток                            | 150.0          | 200.0       | 1.130                                     | 0.980        | 16.800          | 80.250                       | 1.500                                   | 1.300        | 22.400          | 107.000                      |                | 432        |
| Бутерброд с маслом                          | 30\5           | 30\5        | 1.830                                     | 5.640        | 10.960          | 102.000                      | 2.440                                   | 7.500        | 14.620          | 136.000                      |                | 1          |
|                                             |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |            |
| <b>всего</b>                                | <b>335</b>     | <b>435</b>  | <b>9.76</b>                               | <b>13.72</b> | <b>54.66</b>    | <b>381.25</b>                | <b>12.92</b>                            | <b>18.17</b> | <b>72.53</b>    | <b>505.68</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>                                 |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |            |
| Салат "Свеколка"                            | 40.0           | 50.0        | 0.380                                     | 2.300        | 1.170           | 26.900                       | 1.150                                   | 6.000        | 4.730           | 78.100                       |                | 10         |
| Суп картофельный с<br>рыбными фрикадельками | 150.0          | 200.0       | 3.790                                     | 1.540        | 11.100          | 73.200                       | 6.330                                   | 2.570        | 18.510          | 121.990                      |                | 4          |
| Плов из мяса кур                            | 150.0          | 220.0       | 16                                        | 14.8         | 26.8            | 304                          | 23                                      | 21.2         | 38.4            | 437                          |                | 304        |
| 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          | 81.060                       | 3.200                                   | 0.400        | 21.100          | 102.000                      |                | 700        |
| Лимонный напиток                            | 150.0          | 180.0       | 0.130                                     | 0.000        | 15.500          | 60.750                       | 0.160                                   | 0.000        | 18.600          | 72.900                       |                | к/к        |
| <b>всего</b>                                | <b>560</b>     | <b>730</b>  | <b>24.83</b>                              | <b>19.29</b> | <b>73.21</b>    | <b>596.66</b>                | <b>36.04</b>                            | <b>30.57</b> | <b>103.54</b>   | <b>869.99</b>                |                | <b>0</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |            |
| Запеканка творожная с<br>изюмом             | 50             | 80          | 14.160                                    | 9.720        | 11.810          | 193.510                      | 21.200                                  | 14.500       | 17.700          | 290.200                      |                | 80         |
| Кисель плодово-ягодный                      | 150.0          | 170         | 0.075                                     | 0.03         | 13.18           | 40.29                        | 0.1                                     | 0.04         | 17.58           | 53.72                        |                | 138        |
| <b>всего</b>                                | <b>200</b>     | <b>250</b>  | <b>14.235</b>                             | <b>9.75</b>  | <b>24.99</b>    | <b>233.8</b>                 | <b>21.3</b>                             | <b>14.54</b> | <b>35.28</b>    | <b>343.92</b>                |                | <b>0</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                        | <b>1195</b>    | <b>1515</b> | <b>49.325</b>                             | <b>42.86</b> | <b>162.76</b>   | <b>1254.71</b>               | <b>70.76</b>                            | <b>63.38</b> | <b>221.25</b>   | <b>1762.59</b>               |                | <b>0</b>   |