

Млад  
шая  
дошко  
льная  
группа

МОУ "Анишинская средняя школа имени Героя Советского Союза А.С.  
Гостева"

Утверждено  
МОУ  
"Анишинская  
СШ имени Героя  
Советского  
Союза А.С.  
Гостева"  
Л.Г. Афолина



Дата 07.08.2025

| Наименование блюда         |   | Пищевые вещества |              |              |               |                                         |         |
|----------------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------------|---------|
| Завтрак                    |   | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>ТК |
| Каша пшенная молочная      | г | 180              | 7,47         | 9,09         | 33,84         | 33,84                                   | 256     |
| Кофейный напиток с молоком | г | 180              | 2,52         | 2,2500       | 12,2400       | 79,2                                    | 465     |
| Бутерброд с сыром          | г | 40               | 6,900        | 9,000        | 10,000        | 149,000                                 | 63      |
| Сок мультифруктовый        | г | 200              | 1,0          | 0,2          | 20,2          | 86                                      | 501     |
| <b>Итого завтрак:</b>      | г | <b>600</b>       | <b>17,89</b> | <b>20,54</b> | <b>76,28</b>  | <b>348,04</b>                           |         |
| <b>Обед</b>                |   |                  |              |              |               |                                         |         |
| Салат витаминный           | г | 30               | 0,5          | 1,5          | 1,5           | 22                                      | 2       |
| Суп гороховый              | г | 180              | 8,14         | 4,7          | 10,51         | 117,9                                   | 144     |
| Котлеты мясная             | г | 70               | 14           | 12,6         | 6,66          | 230,4                                   |         |
| Рис отварной               | г | 120              | 2,95         | 4,87         | 27,048        | 163,68                                  | 414     |
| Компот из сухофруктов      | г | 180              | 0,54         | 0            | 18,09         | 75,6                                    | 495     |
| Хлеб ржано-пшеничный       | г | 30               | 1,980        | 0,360        | 10,200        | 54,300                                  | 110     |
| Батон нарезной             | г | 20               | 1,500        | 0,580        | 10,280        | 52,400                                  | 111     |
| <b>Итого обед:</b>         | г | <b>630</b>       | <b>35,25</b> | <b>39,48</b> | <b>18,8</b>   | <b>690,9</b>                            |         |
| <b>Полдник</b>             |   |                  |              |              |               |                                         |         |
| Снежок                     | г | 200              | 5,8          | 5            | 8             | 101                                     | 470     |
| Булочка ванильная          | г | 100              | 7,83         | 8            | 56,5          | 330                                     | 563     |
| <b>Итого за полдник:</b>   | г | <b>350</b>       | <b>13,63</b> | <b>13</b>    | <b>64,5</b>   | <b>431</b>                              |         |
| <b>Итого за день:</b>      | г | <b>1735</b>      | <b>66,77</b> | <b>73,02</b> | <b>159,58</b> | <b>1469,94</b>                          |         |