

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 14.04.2025

| Наименование блюда                |          | Пищевые вещества |              |              |               |                                         |         |
|-----------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------------|---------|
| Завтрак                           |          | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>ТК |
| Каша «Дружба»                     | г        | 150              | 4,16         | 4,99         | 20,08         | 191,6                                   | 260     |
| Чай с сахаром                     | г        | 180              | 0,18         | 0,09         | 8,37          | 34,2                                    | 457     |
| 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>             |          | <b>570</b>       | <b>12,24</b> | <b>14,28</b> | <b>58,65</b>  | <b>460,8</b>                            |         |
| <b>Обед</b>                       |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Зеленый горошек консервированный  | г        | 30               | 0,2          | 0,03         | 0,62          | 3,3                                     | 148     |
| Рассольник "Ленинградский" на м/б | г        | 180              | 5,49         | 5,832        | 9,54          | 114,3000                                | 134     |
| Гуляш из говядины                 | г        | 70               | 11,83        | 11,2         | 2,8           | 162,4                                   | 202     |
| Каша гречневая рассыпчатая        | г        | 120              | 6,84         | 6,24         | 29,5          | 202,3                                   | 202     |
| Компот из кураги                  | г        | 180              | 0,5400       | 0,000        | 8,7300        | 32,4000                                 | 494     |
| 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>                | <b>г</b> | <b>630</b>       | <b>28,38</b> | <b>24,24</b> | <b>71,67</b>  | <b>621,4</b>                            |         |
| <b>Полдник</b>                    |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Чай с сахаром                     | г        | 180              | 0,18         | 0,09         | 8,37          | 34,2                                    | 457     |
| Омлет натуральный                 | г        | 150              | 13           | 20           | 3,2           | 246                                     | 268     |
| Батон нарезной                    | г        | 30               | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6                                    | 111     |
| <b>Итого за полдник:</b>          | <b>г</b> | <b>360</b>       | <b>15,43</b> | <b>20,96</b> | <b>26,99</b>  | <b>358,8</b>                            |         |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>г</b> | <b>1560</b>      | <b>56,05</b> | <b>59,48</b> | <b>157,31</b> | <b>1441</b>                             |         |