

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 20.03.2025

Наименование блюда		Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
<b>Завтрак</b>							
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>	<b>г</b>	<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>	<b>г</b>	<b>630</b>	<b>35,25</b>	<b>39,48</b>	<b>18,8</b>	<b>690,9</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисель	г	180	0,45	0,05	17,82	72,9	503
Сырники творожные со сгущ.мол.	г	150/20	10,20	12,69	40,20	498,30	

<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>350</b>	<b>10,65</b>	<b>12,74</b>	<b>58,02</b>	<b>571,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1735</b>	<b>63,79</b>	<b>72,76</b>	<b>153,1</b>	<b>1610,14</b>	