

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 19.03.2025

| Наименование блюда               |          | Пищевые вещества |              |              |               |                                         |         |
|----------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------------|---------|
| Завтрак                          |          | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>ТК |
| Кукуруза консервированная        | г        | 30               | 0,85         | 1,15         | 10,5          | 20                                      | 157     |
| Омлет натуральный                | г        | 150              | 12           | 20           | 3,2           | 246                                     | 268     |
| Чай с лимоном                    | г        | 180              | 0,18         | 0,09         | 8,55          | 36                                      | 459     |
| Батон нарезной                   | г        | 20               | 1,5          | 0,58         | 10,28         | 52,4                                    | 111     |
| Банан                            | г        | 100              | 1,8          | 0,6          | 22,8          | 96                                      | 82      |
| <b>Итого завтрак:</b>            |          | <b>480</b>       | <b>16,33</b> | <b>22,42</b> | <b>55,33</b>  | <b>450,4</b>                            |         |
| <b>Обед</b>                      |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Зеленый горошек консервированный | г        | 30               | 0,2          | 0,03         | 0,62          | 3,3                                     | 148     |
| Борщ с капустой и картофелем     | г        | 150              | 5,12         | 6            | 7,98          | 90                                      | 95      |
| Гуляш из мяса птицы              | г        | 70               | 11,34        | 8,4          | 0,21          | 121,8                                   | 366     |
| Макароны отварные                | г        | 120              | 4,44         | 3,96         | 23,59         | 147,6                                   | 256     |
| Кисель                           | г        | 180              | 0,45         | 0,05         | 17,82         | 72,9                                    | 503     |
| 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>600</b>       | <b>25,03</b> | <b>19,38</b> | <b>70,7</b>   | <b>542,3</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>         | <b>г</b> | <b>400</b>       | <b>13,63</b> | <b>13</b>    | <b>64,5</b>   | <b>431</b>                              |         |
| <b>Итого за день:</b>            | <b>г</b> | <b>1480</b>      | <b>54,99</b> | <b>54,8</b>  | <b>190,53</b> | <b>1423,7</b>                           |         |