

СОГЛАСОВАНО

ИП Кулакова Е.П.

Е.П. Кулакова

« 05 » сентября 2025 г.

Стол № 9. Возраст 7 – 10 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «НОШ № 1»

Г.И. Милованова

« 05 » сентября 2025 г.

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Каша овсяная	200	8,46	9,06	31,7	242,2
Бутерброд с сыром	15/16/5	5,2	7,8	7,4	12,0
Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,29	1,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
ИТОГО:	500	14,13	17,27	49,19	299,2

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4
Кура отварная	90	16,0	11,8	0,25	170,0
Каша гречневая	150	7,2	6,6	39,2	251,8
Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,07	0,0
Хлеб ржаной	25	1,95	0,35	9,33	48,5
ИТОГО:	525	25,81	18,87	51,13	484,7

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Птица отварная	75	12,15	9,0	0,24	130,5
Каша гречневая	100	5,9	4,41	26,14	167,9
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4
Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,07	0,0
Хлеб ржаной	25	1,95	0,35	9,33	48,5
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
ИТОГО:	560	20,88	14,22	47,08	399,3

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Салат из свежей капусты	100	0,87	3,6	5,04	56,4
Картофель отварной	100	2,7	8,6	6,4	115,0
Котлета из говядины	75	13,2	9,24	11,25	182,25
Хлеб ржаной	25	1,95	0,35	9,33	48,5
Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,29	1,0
ИТОГО:	500	18,79	21,8	32,31	403,15

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Котлета рыбная	70	9,0	1,1	7,0	74,0
Капуста тушеная	100	2,0	3,4	7,6	69,0
Картофель отварной	100	2,7	8,6	6,4	115,0
Хлеб ржаной	25	1,95	0,35	9,33	48,5
Масло сливочное порционно	10				
Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,07	0,0
ИТОГО:	505	15,65	13,45	30,4	306,5

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Каша овсяная	200	8,46	9,06	31,7	242,2
Бутерброд с сыром	15/16/5	5,2	7,8	7,4	12,0
Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,29	1,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
ИТОГО:	500	14,13	17,27	49,19	299,2

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Салат картофельный	60	1,26	6,18	7,13	89,0
Шницель из птицы	90	17,32	5,51	9,18	156,0
Капуста тушеная	150	3,63	5,11	11,03	105,0
Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,07	0,0
Хлеб ржаной	25	1,95	0,35	9,33	48,5
ИТОГО:	525	24,16	17,15	36,74	398,5

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Котлета рыбная	70	9,0	1,1	7,0	74,0
Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,0
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4
Хлеб ржаной	25	1,95	0,35	9,33	48,5
Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,07	0,0
ИТОГО:	505	18,48	9,82	25,48	263,9

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Салат из свежей капусты	100	0,87	3,6	5,04	56,4
Рагу из птицы	240	25,17	9,10	18,94	258,0
Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,29	1,0
Хлеб ржаной	25	1,95	0,35	9,33	48,5
ИТОГО:	525	28,06	13,06	33,6	363,9

Дата:		Пищевые вещества			
Наименование завтрак	Выход, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Салат картофельный	60	1,26	6,18	7,13	89,0
Котлета школьная	90	13,77	9,9	11,97	191,7
Капуста тушеная	150	3,63	5,11	11,03	105,0
Хлеб ржаной	25	1,95	0,35	9,33	48,5
Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,07	0,0
ИТОГО:	525	20,61	21,54	39,53	434,2