

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД
ФИЗИКОЮР



(Школа 1-4 класс (К) 2025 год)

ВТОРНИК



Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак 1</u>						
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
250	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	10,96	12	48,82	347,56	19-82
205	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	3,98	3,9	25,69	155,14	15-17
Итого за Завтрак 1		18,74	16,3	99,11	620,2	39-97
<u>Обед</u>						
100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	1,63	4,12	7,28	72,9	11-89
240	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	7,34	9,64	10,49	166,33	15-84
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,66	0,09	32,01	132,8	4-90
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
100	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	9,8	0,4	0,4	44	12-00
200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	23,12	11,04	36,94	340,06	41-76
Итого за Обед		45,6	25,89	107,07	854,59	90-20
Итого за день		64,34	42,19	206,18	1474,79	130-17

1 неделя

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД
ФИЗИКОВИЧ



(Школа 5-11 класс (К) 2025 год)

ВТОРНИК



Исх. № 12

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак I</u>						
200	ЧАЙ С САХАРОМ	0,07	0,02	15	60	2-32
190	Каша молочная пшеничная с маслом	7,6	9,73	38,99	274,45	18-67
30/25	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	2,38	0,2	27,92	126,9	6-58
100	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	9,8	0,4	0,4	44	12-00
Итого за Завтрак I		19,85	10,47	82,31	505,35	39-57
<u>Обед</u>						
250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	7,65	10,04	10,93	173,26	16-50
200	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	4,96	4,51	52,03	268,5	14-73
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,66	0,09	32,01	132,8	4-90
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
100	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	16,95	14,8	5,09	221,02	40-10
100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	1,38	6,18	8,45	94,75	8-64
Итого за Обед		34,65	36,22	128,46	988,83	88-68
Итого за день		54,5	46,69	210,77	1494,18	128-25

2 недели