

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД
ФИЗИКОВИЧ



(Школа 1-4 класс (К) 2025 год) ПЯТНИЦА



Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,16	2,67	15,94	100,6	11-65
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
180	КАША МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	5,36	6,25	28,37	191,42	12-69
100	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	9,8	0,4	0,4	44	12-00
Итого за Завтрак 1		22,12	9,72	69,31	453,52	41-32
Обед						
250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	7,61	10,06	7,9	159,26	14-65
200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	7,36	6,01	35,25	224,59	10-96
105	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	17,02	15,05	5,38	224,72	40-66
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	27,88	114,6	7-20
60	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	4-57
100	Салат Овощной С Яблоками	1,17	0,2	7,28	38,32	12-58
Итого за Обед		36,378	32,08	103,64	859,99	90-37
Итого за день		58,49	41,8	172,95	1313,51	131-69

Итого

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД
ФИЗИКО



(Школа 5-11 класс (К6)2025 год) ПЯТНИЦА



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 гречневая с маслом.	10,27	13,15	52,74	371,42	20-78
200	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	3,88	3,8	25,06	151,36	14-80
Итого за Завтрак 1		17,95	17,35	102,4	640,28	40-56
<u>Обед</u>						
95	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	1,22	4,87	10,39	91,7	8-47
238	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	7,49	9,72	11,4	168,27	15-72
200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	0,34	0,07	29,85	122,2	8-70
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
175	Жаркое по-домашнему из криной грудки	12,3	18,9	16,58	295	46-52
Итого за Обед		34,21	34,56	88,57	819,67	95-22
Итого за день		52,16	51,91	190,97	1459,95	135-78

индент