

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД
ФИЗИЧЕСКОЕ



(Школа 1-4 класс (К6) 2025 год) ЧЕТВЕРГ



Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак 1</u>						
200	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	5,79	10,64	31,88	247,61	15-84
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
25/15/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	5,22	7,47	13,34	141,3	18-16
200	ЧАЙ С САХАРОМ	0,07	0,02	15	60	2-32
Итого за Завтрак 1		14,88	18,53	84,82	566,41	41-30
<u>Обед</u>						
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
205	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	0,8	0,04	28,32	117,67	8-91
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
110	БИТОЧКИ П/Ф С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	12,08	10,88	4,64	165,51	37-89
110	Салат Овощной С Яблоками	1,29	0,22	8,01	42,15	13-83
Итого за Обед		32,19	27,81	104,07	807,68	90-05
Итого за день		47,07	46,34	188,89	1374,09	131-35

1 неделя

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД
ФИЗИКОВИЧ



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

Исходный С.А.

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
	<u>Завтрак 1</u>					
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 МАННАЯ 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
	<u>Обед</u>					
250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	7,61	10,06	7,9	159,26	14-65
180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	6,62	5,41	31,73	202,13	9-87
105	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	17,02	15,05	5,38	224,72	40-41
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	27,88	114,6	7-20
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
100	Салат Овощной С Яблоками	1,17	0,2	7,28	38,32	12-58
Итого за Обед		35,63	31,48	100,12	837,53	88-52
Итого за день		57,75	41,2	169,43	1291,05	129-84

А. Неделин