

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД  
ФИЗИКОЮР



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



| Выход (г)          | Наименование блюда                             | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------|------------------------------------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------------------------|
|                    |                                                | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                               |
| Завтрак 1          |                                                |                  |       |          |                            |                               |
| 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                         |
| Обед               |                                                |                  |       |          |                            |                               |
| 65                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ          | 0,84             | 3,33  | 7,11     | 62,74                      | 5-80                          |
| 205                | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ | 6,45             | 8,37  | 9,82     | 144,94                     | 13-54                         |
| 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      |                                                | 32,78            | 31,67 | 83,71    | 767,38                     | 90-37                         |
| Итого за день      |                                                | 50,73            | 49,02 | 186,11   | 1407,7                     | 130-93                        |

1 неделя

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БИАМЕТОВ ФАРХАД  
ФИЗИКОВИЧ

**(Школа 5-11 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 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                   |
| Обед               |                                            |                  |       |          |                         |                         |
| 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*