

Школа МБОУ "Фархадская СОШ"  
 Согласовано Сам.ру. Интуев  
 Дата 23.08.25

ИП БИАМЕТОВ Ф.Ф.

Утверждено

Дата

## Школа 5-11 класс 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания (руб)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак 1</u>						
50	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	3,8	0,4	24,6	117,5	4-98
250	<b>Каша молочная гречневая с маслом.</b> <small>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>	10,27	13,15	52,74	371,42	22-54
200	<b>КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	3,88	3,8	25,06	151,36	15-48
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>17,95</b>	<b>17,35</b>	<b>102,4</b>	<b>640,28</b>	<b>43-00</b>
<u>Обед</u>						
50	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	3,05	0,6	19,95	98,5	3-81
100	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ</b> <small>морковь, яблоки свежие, курага, масло растительное, сахар-песок</small>	1,29	5,13	10,94	96,52	11-40
250	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ</b> <small>картофель, кури, огурцы маринованные, морковь, сметана 15% жирности, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	7,87	10,21	11,98	176,76	19-41
200	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b> <small>изюм, сахар-песок</small>	0,34	0,07	29,85	122,2	9-20
140	<b>ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)</b>	13,72	0,56	0,56	61,6	19-60
175	<b>Жаркое по-домашнему из криной грудки</b> <small>картофель, грудка, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль</small>	12,23	18,79	16,49	293,32	51-68
<b>Итого за Обед</b>		<b>38,5</b>	<b>35,36</b>	<b>89,77</b>	<b>848,9</b>	<b>115-10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>56,45</b>	<b>52,71</b>	<b>192,17</b>	<b>1 489,18</b>	<b>158-10</b>