



Согласовано  
Директор МКОУ "СОШ №5"  
О.А. Гонюченко

1 Неделя  
4 день

ООО "Северная Пальмира"

Дата 5.06.2025

| Прием пищи, наименование<br>блюда                       | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------------|
|                                                         |                    | белки               | жиры   | углеводы |                                      |
| с 12 лет и старше                                       |                    |                     |        |          |                                      |
| ЗАВТРАК                                                 |                    |                     |        |          |                                      |
| Омлет натуральный с маслом<br>сливочным м.д.ж.72,5%     | 106/7              | 11,00               | 20,31  | 1,59     | 235,54                               |
| Консервы овощные закусочные<br>икра кабачковая (порции) | 100                | 1,95                | 8,92   | 7,72     | 119,50                               |
| Хлеб пшеничный                                          | 30                 | 3,31                | 2,40   | 14,94    | 78,60                                |
| Хлеб ржаной                                             | 20                 | 1,32                | 0,24   | 6,84     | 36,20                                |
| Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/7              | 0,10                | 0,00   | 15,20    | 60,00                                |
| Фрукты свежие ( яблоко)<br>калиброванное                | 1 шт./100          | 0,60                | 0,60   | 14,70    | 70,50                                |
| Итого                                                   | 570                | 18,28               | 32,47  | 60,99    | 600,34                               |
| ОБЕД                                                    |                    |                     |        |          |                                      |
| Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной        | 250/5              | 1,9061              | 5,1482 | 10,2224  | 96,41                                |
| Плов из птицы                                           | 100/280            | 40,95               | 29,81  | 53,04    | 623,78                               |
| Капуста тушеная                                         | 100                | 0,71                | 0,3    | 4,48     | 21,04                                |
| Кисель из сока плодового или<br>ягодного с сахаром      | 200                | 0                   | 0,06   | 33,98    | 136,1                                |
| Хлеб пшеничный                                          | 50                 | 3,85                | 5,4    | 24,9     | 131                                  |
| Хлеб ржаной                                             | 20                 | 1,32                | 0,24   | 6,84     | 36,2                                 |
| Итого                                                   | 905                | 48,74               | 40,96  | 133,46   | 1044,53                              |
| Всего за день                                           | 1475               | 67,02               | 73,43  | 194,45   | 1644,87                              |

Мед. работник \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Желаем вам приятного аппетита!