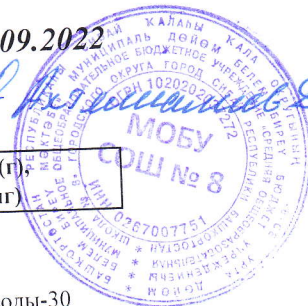


19.09.2022

(11-18 (10 дней))

Директор: *И. П. ...*

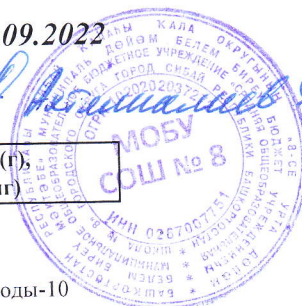
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
60	Слива	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак1		Калорийность-578, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
250/10	Суп из овощей	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Салат из свежих овощей с растительным маслом	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-606, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-26, Жиры-41, Углеводы-173

19.09.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
60	Слива	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-571, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
250/10	Суп из овощей	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-564, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-1 135, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-171

(11-18 (10 дней))

Директор: *Анф. [подпись]*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-346, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-10
200	каша гречневая	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак I		Калорийность-756, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-629, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-1 385, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-163

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
70/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150	каша гречневая	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак I		Калорийность-727, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-625, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-1 352, Белки-65, Жиры-51, Углеводы-155

21.09.2022

(11-18 (10 дней))

Директор: *А.А. Ахметов* Д.Р.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
шт	Слива	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак1		Калорийность-492, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-863, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-142
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-230

ООО "ПРЕСТИЖ"

21.09.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
шт	Слива	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-465, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-902, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-144
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-228

(11-18 (10 дней))

Директор: *В.В. Асманов*

МОБУ
СОШ № 8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150	Пюре картофельное	Калорийность-199, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1

Итого за Завтрак Калорийность-451, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-67

Обед

200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
60	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
70	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за Обед Калорийность-861, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-163

Итого за день Калорийность-1 312, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-230

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150	Пюре картофельное	Калорийность-199, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак Калорийность-447, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-67

Обед

200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
70	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/10	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-992, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-158

Итого за день Калорийность-1 439, Белки-66, Жиры-56, Углеводы-225

(11-18 (10 дней))

Директор: *И.И. Александров*

23.09.2022

МОБУ

026706761

0202020372

011 № 8

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак I		
150/5	<i>Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"</i>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
200	<i>Йогурт для детского питания</i>	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
10	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-75, Жиры-8
10	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
Итого за Завтрак I		Калорийность-622, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-74
Обед		
250	<i>Суп картофельный с горохом</i>	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
70	<i>Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом</i>	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
200	<i>Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)</i>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Обед		Калорийность-919, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-115
Итого за день		Калорийность-1 541, Белки-58, Жиры-61, Углеводы-189

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак I		
150/5	<i>Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"</i>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
100	<i>Йогурт для детского питания</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-75, Жиры-8
10	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
Итого за Завтрак I		Калорийность-559, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-71
Обед		
250	<i>Суп картофельный с горохом</i>	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/5	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
70	<i>Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом</i>	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-56, Углеводы-14
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-891, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 450, Белки-52, Жиры-59, Углеводы-176