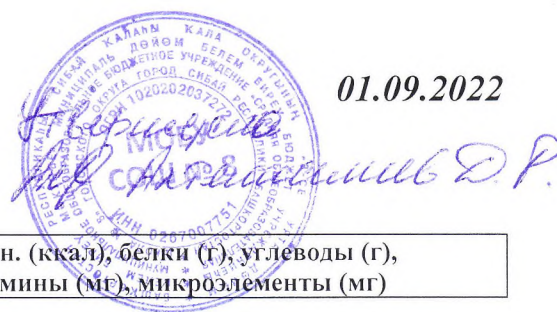


(7-11лет)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
30	<i>Помидоры свежие</i>	Калорийность-7, Углеводы-1
200	<i>Макаронны, запеченные с сыром</i>	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-38
		Калорийность-60, Углеводы-15
200	<i>Чай с сахаром</i>	
		Калорийность-37,Белки-3, Углеводы-18
шт	<i>Нектарин</i>	
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак1		Калорийность-566, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-90,
<u>Обед</u>		
50	<i>Салат Мазайка</i>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-23
200	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
200	<i>Каша пшеничная</i>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
30	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
50	<i>Фрикадельки из птицы</i>	Калорийность-185, Белки-16, Жиры-14
200	<i>Кисель</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
50	<i>Хлеб ржсаной</i>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-833, Белки-29, Жиры-45, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-170

(11-18 лет)



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

Завтрак1

40	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Макароны, запеченные с сыром	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-38
		Калорийность-60, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	
		Калорийность-37, Белки-3, Углеводы-18
шт	Нектарин	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак1		Калорийность-566, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-90,

Обед

60	Салат Мазайка	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-23
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
200	Каша пшеничная	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
60	Фрикадельки из птицы	Калорийность-185, Белки-16, Жиры-14
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-833, Белки-29, Жиры-45, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-170

(7-10 (10 дней))

Директор

А.А.А.А.А.А.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак1		Калорийность-440, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-49
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
150	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-108, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-440, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-880, Белки-45, Жиры-19, Углеводы-134

(11-18 (10 дней))

Директор

Александр Д.П.

02.09.2022

МОБУ

СОУ № 8

ИНН 0267007751

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

Завтрак1

100	Огурец свежий	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак1 Калорийность-498, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-52

Обед

200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
180	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-459, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-87

Итого за день Калорийность-957, Белки-53, Жиры-23, Углеводы-139

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

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

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

Директор: М.А. Шамшиев Д.Р.

(11-18 (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
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

Директор:  **Аббасов Д.Р.**

(7-10 (10 дней))

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

Завтрак

70/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150	Каша гречневая рассыпчатая	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		Калорийность-727, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-76

Обед

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

Директор:



А.А. Ахметов Д.Р.

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-346, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-10
200	Каша гречневая рассыпчатая	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 Завтрак1		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

Директор: Ахтемашив



(7-10 (10 дней))

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

Директор:



А.А. Азаматшиев Д.Р.

(11-18 (10 дней))

Директор *И.А. Акимов*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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		
<u>Обед</u>		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
150/5	Каши 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 белокочанной 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		
Итого за день		

Калорийность-1312, 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)
<u>Завтрак</u>		
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		
<u>Обед</u>		
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	Каши 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		
Итого за день		

Калорийность-992, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-158
Калорийность-1439, Белки-66, Жиры-56, Углеводы-225Директор
И.А.Александров Д.П.

(11-18 (10 дней))

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

Dupont



(7-10 (10 дней))

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