

(11-18 (10 дней))

Завтрак1

Обед

Итого за Обед

Итого за день

(7-11(10 дней))

Завтрак1

Обед

Итого за Обед

Итого за день

24.05.2022

**(11-18 (10 дней))**

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
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-491, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-50
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
200	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-144, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-20
200	Кисель витаминизированный	Калорийность-103, Углеводы-27
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-536, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 027, Белки-54, Жиры-23, Углеводы-155

24.05.2022

(7-11 (10 дней))

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
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-491, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-50
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
200	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-144, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-20
200	Кисель витаминизированный	Калорийность-103, Углеводы-27
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-536, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 027, Белки-54, Жиры-23, Углеводы-155

25.05.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
Итого за Завтрак1		Калорийность-688, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-1 031, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-154
Итого за день		Калорийность-1 719, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-245

25.05.2022

(7-11 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
Итого за Завтрак1		Калорийность-688, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-1 031, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-154
Итого за день		Калорийность-1 719, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-245

05.2022

МОНУ
СОШ № 8

0267007151

Завтрак1

Калорийность-109, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23

Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27

Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9

Калорийность-35, Углеводы-8

Калорийность-329, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-67

Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12

Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39

Калорийность-56, Углеводы-14

Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27

Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16

Калорийность-635, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-108

Калорийность-964, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-175

26.05.2022

Завтрак1

Калорийность-109, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23

Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27

Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9

Калорийность-35, Углеводы-8

Калорийность-329, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-67

Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12

Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39

Калорийность-56, Углеводы-14

Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27

Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16

Калорийность-635, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-108

ООО "ПРЕСТИЖ"

27.05.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200/10	Каша Овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-10
10	Бутерброд с сыром	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-4
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200/10	Чай витаминный с травами с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
Итого за Завтрак1		Калорийность-342, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200	Каша пшеничная	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-974, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-115
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-162