

11.05.2022

01.05.2022

МОБУ СОШ № 8

067007751

ООО "ПРЕСТИЖ"

11.05.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
60/50	<i>Биточки мясные с томатным соусом</i>	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
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
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
100	<i>Сок</i>	Калорийность-18, Углеводы-4
Итого за Завтрак1		Калорийность-880, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
225	<i>Суп картофельный с крупой</i>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-18
225	<i>Рыба, запеченная с картофелем</i>	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-63, Углеводы-16
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-705, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 585, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-189

12.05.2022

(11-18 (10 дней))

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

Завтрак1

220	Плов из филе птицы	Калорийность-317, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-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-521, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-90**Обед**

200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за Обед Калорийность-465, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-89**Итого за день** Калорийность-986, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-179

12.05.2022

(7-10 (10 дней))

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

Завтрак1

220	Плов из филе птицы	Калорийность-317, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак1 Калорийность-519, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-92**Обед**

200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за Обед Калорийность-419, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-80**Итого за день** Калорийность-938, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-172

13.05.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак I		
200/10	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-237, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-29
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
75	Плюшка Новомосковская	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-46
200/10	Чай витаминный с травами с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
Итого за Завтрак I		Калорийность-749, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-116
Обед		
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
200/10	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
200	Каша пшеничная	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-974, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-115
Итого за день		Калорийность-1 723, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-231

13.05.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак I		
150/10	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
75	Плюшка Новомосковская	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-46
Итого за Завтрак I		Калорийность-690, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-111
Обед		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
180	Пюре картофельное	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
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-1 050, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-127
Итого за день		Калорийность-1 740, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-238

16.05.2022

Завтрак1

Итого за Завтрак1 Калорийность-727, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-91

250/10	<i>Суп из овощей</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
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-564, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-95

Итого за день Калорийность-1 291, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-186

16.05.2022

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

Завтрак1

220	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-42
150	Фрукт	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16

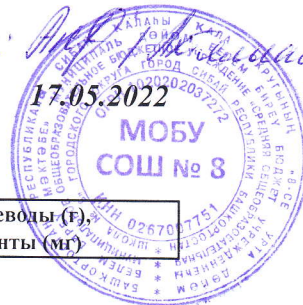
Итого за Завтрак1 Калорийность-725, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-93

Обед

250/10	<i>Суп из овощей</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
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-564, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-95

Итого за день Калорийность-1 289, Белки-29, Жиры-43, Углеводы-188

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
30	Огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1
60	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-206, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-6
200	каша гречневая	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
100	Чай с сахаром	Калорийность-30, Углеводы-7
Итого за Завтрак1		Калорийность-601, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (курица)	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
Итого за Обед		Калорийность-622, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-78
Итого за день		Калорийность-1 223, Белки-56, Жиры-40, Углеводы-154

17.05.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
30	Огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200	каша гречневая	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		Калорийность-803, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (курица)	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
Итого за Обед		Калорийность-622, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-78
Итого за день		Калорийность-1 425, Белки-67, Жиры-52, Углеводы-167

18.05.2022

МОБУ
СОШ № 8

Завтрак1

Итого за Завтрак1

Обед

Итого за Обед

Итого за день

ООО "ПРЕСТИЖ"

18.05.2022

Выход
(Г)

Завтрак1

Итого за Завтрак1

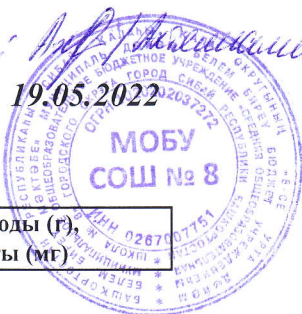
Обед

Итого за Обед

Итого за день

Калорийность-1 465, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-235

19.05.2022



(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	<i>Гуляш</i>	Калорийность-40, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200	<i>Пюре гороховое</i>	Калорийность-341, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-47
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
10	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-593, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-86
<u>Обед</u>		
200/10	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60	<i>Тефтели рыбные с томатным соусом</i>	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/5	<i>Каша ячневая рассыпчатая</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
200	<i>Кисель</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-918, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-155
Итого за день		Калорийность-1 511, Белки-80, Жиры-51, Углеводы-241

ООО "ПРЕСТИЖ"

19.05.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	Гуляш	Калорийность-40, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200	Пюре гороховое	Калорийность-341, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-593, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-86
<u>Обед</u>		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
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-918, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-155
Итого за день		Калорийность-1 511, Белки-80, Жиры-51, Углеводы-241

20.05.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200/10	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-283, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
75	Булочка домашняя	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за Завтрак1		Калорийность-797, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-118
Обед		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-264, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
200		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Обед		Калорийность-874, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-113
Итого за день		Калорийность-1 671, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-231

20.05.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
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	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
75	Булочка домашняя	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за Завтрак1		Калорийность-746, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-112
Обед		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
60	Компот из сухофруктов	Калорийность-264, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7
200	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40		Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-101
Итого за день		Калорийность-1 584, Белки-54, Жиры-55, Углеводы-213