

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8
170	Макаронные изделия отварные с сыром	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-553, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-85
<u>Обед</u>		
250/25	Суп картофельный с фрикадельками	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7
200	Рагу из птицы	Калорийность-241, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-13
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	Калорийность-23, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-505, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-62
Итого за день		Калорийность-1 058, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-147

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8
160	Макаронные изделия отварные с сыром	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийность-484, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-73
<u>Обед</u>		
250/25	Суп картофельный с фрикадельками	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7
175	Рагу из птицы	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	Калорийность-23, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-413, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-47
Итого за день		Калорийность-897, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-120

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-4
180/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-82
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-240, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-41
200	Жаркое по-домашнему (курица)	Калорийность-313, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-17
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (Слива)	Калорийность-47, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-891, Белки-42, Жиры-27, Углеводы-118
Итого за день		Калорийность-1 467, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-200

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-4
180/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
250	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-240, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-41
180	Жаркое по-домашнему (курица)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (апельсин)	Калорийность-45, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-796, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-102
Итого за день		Калорийность-1 309, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-171

Согласовано  Д.Р. Ахтямгалиев
Директор МОБУ СОШ №8

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200/5	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-227, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
8	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-60, Жиры-7
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
50	Кондитерские изделия	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-569, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-83
<u>Обед</u>		
250	Суп крестьянский с крупой (пшено)	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
90	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-602, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-98
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-181

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180/5	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-24
8	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-60, Жиры-7
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак1		Калорийность-422, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-58
<u>Обед</u>		
250	Суп крестьянский с крупой (пшено)	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
90	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-485, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-76
Итого за день		Калорийность-907, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-134

Согласовано

Директор МОБУ СОШ №8

Д.Р. Ахтямгалеев

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
220	Плов из птицы	Калорийность-375, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-27
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-564, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
100	Салат из капусты белокочанной с морковью	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
250	Свекольник	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-82
200	Пюре картофельное с маслом	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
100	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-630, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-18
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	Калорийность-23, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 267, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-171
Итого за день		Калорийность-1 831, Белки-88, Жиры-86, Углеводы-239

(7-11 лет)

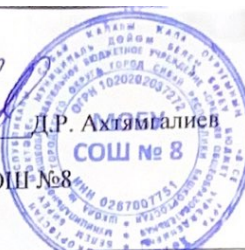
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Плов из птицы	Калорийность-341, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-24
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-530, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
100	Салат из капусты белокочанной с морковью	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
250	Свекольник	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-82
200	Пюре картофельное с маслом	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
100	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-630, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-18
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	Калорийность-23, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-1 205, Белки-66, Жиры-61, Углеводы-158
Итого за день		Калорийность-1 735, Белки-84, Жиры-83, Углеводы-223

ООО "ПРЕСТИЖ"

Согласовано

Д.Р. Ахтиялиев

06.10.2023

Директор МОБУ СОШ №8
(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
180/5	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-250, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-35
10	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200	Йогурт для детского питания	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-663, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-80
<u>Обед</u>		
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
90	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	Калорийность-23, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-901, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-1 564, Белки-58, Жиры-64, Углеводы-179

ООО "ПРЕСТИЖ"

06.10.2023

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
150/5	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
10	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак I		Калорийность-513, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-62
<u>Обед</u>		
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
90	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
180	Рис припущенный	Калорийность-261, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	Калорийность-23, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-810, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность-1 323, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-144