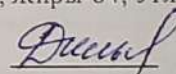


30.09.2021

ООО "ПРЕСТИЖ"

(7-10 (10 дней))

Выход. СОШ № 11	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
110/10	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-303, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-25
шт	Слива	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-12
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак I		Калорийность-598, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
60	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-979, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-67, Жиры-64, Углеводы-180



30.09.2021



Ваня 2 Ваня 20.09.21
(11-18 (10 дней))

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

Завтрак1

110/10	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-303, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-25
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15

Итого за Завтрак1 Калорийность-566, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-68

Обед

250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
60	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-979, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-105

Итого за день Калорийность-1545, Белки-67, Жиры-64, Углеводы-173

Дима

30.09.2021

(7-10 (10 дней))

Выход:(г)

Наименование блюда

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)Завтрак1

110/10	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-303, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-25
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		Калорийность-566, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-68

Обед

250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
60	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-979, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 545, Белки-67, Жиры-64, Углеводы-173

Дима

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40/30	Рыба , тушенная в томате с овощами	Калорийность-112, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-4
150	Рис припущенный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-484, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45	Мясо птицы припущенное в томатом соусе	Калорийность-272, Белки-21, Жиры-21
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 ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 100, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-141
Итого за день		Калорийность-1 584, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-206

Директор

29.09.2021



(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40/30	Рыба, тушенная в томате с овощами	Калорийность-112, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-4
150	Рис припущенный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-484, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45	Мясо птицы припущенное в томатом соусе	Калорийность-272, Белки-21, Жиры-21
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 ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1100, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-141
Итого за день		Калорийность-1584, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-206

Сидорова

28.09.2021

(11-18 (10 дней))



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-457, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-53
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200/15	Суп картофельный с горохом и гренками	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
200	Кисель витаминизированный	Калорийность-103, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-498, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-955, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-137

Смирнов

28.09.2021

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-457, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-53
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200/15	Суп картофельный с горохом и гренками	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
200	Кисель витаминизированный	Калорийность-103, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-498, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-955, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-137

Дискоф

27.09.2021

ООО "ПРЕСТИЖ"



11-18 (10 дней))

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

Завтрак

60 **Биточки мясные с томатным соусом** Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12

150/5 **Макаронные изделия отварные с маслом** Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38

200 **Чай с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак Калорийность-859, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-88

Обед

250 **Суп картофельный с клецками** Калорийность-170, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30

45 **Рыба, тушенная в томате с овощами** Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-3

180 **Рис припущенный** Калорийность-261, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34

200 **Чай с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15

40 **Хлеб ржаной** Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

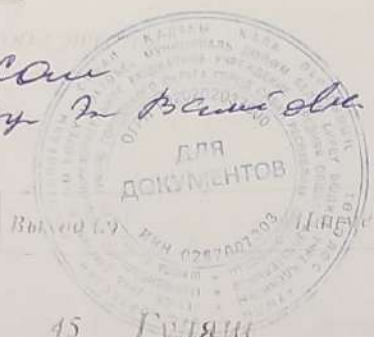
Итого за Обед Калорийность-785, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-121

Итого за день Калорийность-1 644, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-209

23.09.2021

Сам
Зач в расчете для 20

(7-10 (10 дней))



Выходной документ
Информационно-библиотечный центр
м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Завтрак

45	Гречка	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
160	Пюре картофельное	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Завтрак Калорийность-473, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-62

Обед

60	Салат из капусты белокачанной с морковью	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200/10	Свекльник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/10	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28
200	Кисель витаминизированный	Калорийность-103, Углеводы-27
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-1119, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-133

Итого за день Калорийность-1592, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-255

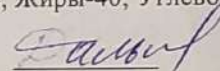
Дима

22.09.2021

ООО "ПРЕСТИЖ"

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Завтрак I		Калорийность-490, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-72
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
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	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
Итого за Обед		Калорийность-891, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-142
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-214



Сам
 для *Ирина* (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность-490, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-72
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
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	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
Итого за Обед		Калорийность-891, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-142
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-214

Ирина

21.09.2021

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Тефтели из говядины с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
130/4	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-711, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-72
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с растительным маслом	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	Суп-лапша	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-696, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-1 407, Белки-65, Жиры-55, Углеводы-156

Дима