

СТОЛОВАЯ

МАОУ "Администрация городского округа "Сургут" г. Сургут

14.10.2024 (понедельник)

Корпус № 4(ни)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|-------------------------------|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша манная молочная жидкая | Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 10 | Масло порционно | Ккал-56, Б-1, Ж-6;У-1 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Ккал-142, Б-4, Ж-1;У-28 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-446, Б-11, Ж-13, У-70 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Ккал-36, У-6 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-67, У-15 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат из белокочанной капусты | Ккал-79,Б-1; Ж-6, У-5 |
| 200/8 | Суп - пюре из картофеля | Ккал-140, Б-4, Ж-5, У-19 |
| 120 | Каша гречневая рассыпчатая | Ккал-252, Б-9 Ж-7, У-39 |
| 30 | Соус томатный | Ккал-18, Б-0, Ж-1, У-2 |
| 90 | Суфле из кур | Ккал-53, Б-33, Ж-40, У-9 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал-103, Б-1, У-28 |
| 50 | Хлеб ржаной | Ккал-111, Б-4, У-22 |
| Итого за Обед | | Ккал-756; Б-52, Ж-59, У-124 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 1 | Печенье | Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19 |
| 150 | Молоко кипяченое | Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за Полдник | | Ккал-174, Б-7, Ж-5, У-26 |

Директор



Т.Н. Крутикова

Диетсестра

Корпус № 4 (ниш)

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

Завтрак

| | | |
|-------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 150 | Омлет натуральный | Ккал-113, Б-2, Ж-9, У-3 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 15 | Сыр | Ккал-54, Б-4, Ж-4, У-1 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-348, Б-10, Ж-14, У- 42 |

Завтрак 2

| | | |
|---------------------------|-------|---------------|
| 1 шт | Фрукт | Ккал-67, У-15 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-67, У-15 |

Обед

| | | |
|----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 60 | Салат из свеклы с чесноком | Ккал-77, Б-1, Ж-6, У-5 |
| 200/8 | Рассольник «Ленинградский» | Ккал-142, Б-3, Ж-6, У-19 |
| 240 | Жаркое по-домашнему | Ккал-386, Б-23, Ж-21, У-24 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал-103, Б-1, У-28 |
| 50 | Хлеб ржаной | Ккал-111, Б-4, У-22 |
| Итого за Обед | | Ккал-819, Б-32, Ж-33, У-98 |

Полдник

| | | |
|-------------------------|------------------|--------------------------|
| 40 | Булочка молочная | Ккал-124, Б-4, Ж-2, У-18 |
| 200 | Сок фруктовый | Ккал-9, У-2 |
| Итого за Полдник | | Ккал-133, Б-4, Ж-2, У-20 |

Директор



Т. Н. Крутикова

Диетсестра

ГОЛОВАЯ

МБДОУ "Дополнительная общеобразовательная программа "Солнышко" в Перми

Корпус № 4(шш)

16.10.2024 (среда)

| Выход (г) | Наименование блюда | ш, бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|-----------------------------|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша молочная пшеничная | Ккал-242, Б-9, Ж-7, У-38 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 10 | Масло порционно | Ккал-56, Б-1, Ж-6, У-1 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-479, Б-14, Ж-14, У-77 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 25 | Десерт «Ломтишка» | Ккал-109, Б-1, Ж-6, У-13 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-176, Б-1, Ж-6, У-28 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Маринад овощной с томатом | Ккал-80, Б-1, Ж-6, У-5 |
| 200/8 | Щи из св. капусты с картоф. | Ккал-101, Б-4, Ж-4, У-12 |
| 90 | Суфле из отварной рыбы | Ккал-155, Б-15, Ж-9, У-4 |
| 150 | Картофельное пюре | Ккал-150, Б-4, Ж-6, У-22 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал-103, Б-1, У-28 |
| 50 | Хлеб ржаной | Ккал-111, Б-4, У-22 |
| Итого за Обед | | Ккал-700, Б-29, Ж-25, У-93 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 1 | Печенье | Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19 |
| 150 | Молоко кипяченое | Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7 |
| Итого за Полдник | | Ккал-174, Б-7, Ж-5, У-26 |

Директор

Т.Н. Крутикова

Двигатель

СТОЛОВАЯ

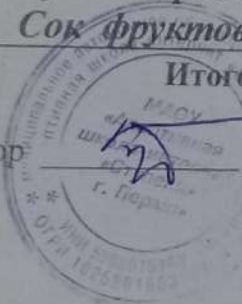
МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Перми

17.10.2024(четверг)

Корпус № 4(ниж)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|------------------------------------|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | Ккал-215, Б-7, Ж-8, У-28 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 15 | Сыр порционнно | Ккал-54, Б-4, Ж-4, У-1 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-450, Б-15, Ж-13, У-67 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 1 шт | Фрукт | Ккал-67, У-15 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-9, У-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат «витаминный» | Ккал-85, Б-1, Ж-6, У-7 |
| 200/8 | Борщ с капустой и картофелем | Ккал-94, Б-1, Ж-5, У-6 |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Ккал-210, Б-6, Ж-5, У-36 |
| 70/40 | Печень говяжья по-строгановски | Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал-103, Б-1, У-28 |
| 50 | Хлеб ржаной | Ккал-111, Б-4, У-22 |
| Итого за Обед | | Ккал-704, Б-14, Ж-26, У-101 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 40 | Булочка российская | Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18 |
| 200 | Сок фруктовый | Ккал-9, У-2 |
| Итого за Полдник | | Ккал-140, Б-3, Ж-3, У-20 |

Директор



Т.Н. Крутикова

Диетсестра

ГОЛОВАЯ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" г. Пермь

Корпус № 4(ни)

18.10.2024 (пятница)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|-------------------------------------|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 205 | Каша ячневая молочная вязкая | Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-38 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Ккал-39, У-10 |
| 10 | Масло порционно | Ккал-56, Б-1, Ж-6, У-1 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Ккал-142, Б-4, Ж-1, У-28 |
| | Итого за Завтрак | Ккал-490, Б-14, Ж-15, У-77 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый | Ккал-9, У-2 |
| | Итого за Завтрак 2 | Ккал-9, У-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат из моркови | Ккал-70, Б-1, Ж-6, У-3 |
| 200 | Суп с макаронными изделиями | Ккал-98, Б-2 Ж-1, У-13 |
| 150 | Овощи, припущенные в молочном соусе | Ккал-144, Б-3, Ж-8, У-15 |
| 90 | Котлета куриная припущенная | Ккал-209, Б-11, Ж-7, У-6 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал-103, Б-1, У-28 |
| 50 | Хлеб ржаной | Ккал-111, Б-4, У-22 |
| | Итого за Обед | Ккал-735; Б-22, Ж-22, У-87 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Молоко кипяченое | Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7 |
| 1 | Печенье | Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19 |
| | Итого за Полдник | Ккал-174, Б-7, Ж-5, У-26 |



Т.Н. Крутикова

Диетсестра