

27.04.2024г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
45	Бутерброд с сыром	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
1шт	Яйца вареные	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
50	Хлеб пшеничный	Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1
Завтрак (средняя школа) 5-11 кл		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
45	Бутерброд с сыром	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
1шт	Яйца вареные	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
50	Хлеб пшеничный	Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1
Итого за завтрак		Калор-1141, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-149, Железо-7
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калор-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200/5	Борщ с капустой и картофелем со	Калор-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-1
180	Плов из отварной птицы	Калор-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
20	Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калор-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	Борщ с капустой и картофелем со	Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
280	Плов из отварной птицы	Калор-544, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-36, Железо-2
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед		Калор-1654, Белки-64, Жиры-75, Углеводы-180, Железо-11
Итого за день		Калор-2795, Белки-106, Жиры-116, Углеводы-330, Железо-18

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл
	завтрак	завтрак	обед	обед
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1смена)		96-26 (2смена)	
Многодетные семьи	96-26	107-93		107-93
Малоимущие семьи	96-26	107-93		107-93
Учащиеся 5-11 кл				110-00

