

27.04.2024г

## Курашимский филиал им Ф.Г.Старцева ( Платошинская СШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, Железо-3
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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 сметаной	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
<b>Итого за обед</b>		Калор-997, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-109, Железо-6
<b>Итого за день</b>		Калор-1567, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-184, Железо-10

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл обед		
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1 смена)			
Многодетные семьи	96-26	107-93		
Малоимущие семьи	96-26	107-93		
Учащиеся 5-11 кл		125-00		

