

Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

35	Бутерброд с сыром (1-ый вариант)	Калор-116, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
200	Каша "Дружба" молочная	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	Чай с сахаром.	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
150	Фрукты свежие	Калор-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3

Итого за Завтрак Калор-505, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, Железо-5

Обед

60	Икра кабачковая.	Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200/5	Суп Крестьянский с крупой со сметаной	Калор-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-1
90/30	Тефтели из говядины.в молочном соусе	Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2
150	Макаронные изделия отварные	Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
200	Компот- из смеси сухофруктов	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Икра - кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250/10	Суп Крестьянский с крупой	Калор-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, Железо-1
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	Макаронные изделия отварные	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Железо-1
200	Компот- из смеси сухофруктов	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Обед Калор-1 733, Белки-57, Жиры-66, Углеводы-225, Железо-14

Итого за день Калор-2 238, Белки-72, Жиры-81, Углеводы-304, Железо-19



Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

90	<i>Котлеты Школьные-</i>	Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая.</i>	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1

Итого за Завтрак Калор-544, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-60, Железо-6

Обед

60	<i>Салат из свеклы_отварной</i>	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем-</i>	Калор-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-1
240	<i>Плов из отварной птицы*</i>	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	<i>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем_</i>	Калор-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
240	<i>Плов из отварной птицы*</i>	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	<i>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Обед Калор-1 686, Белки-65, Жиры-76, Углеводы-184, Железо-11

Итого за день Калор-2 230, Белки-89, Жиры-92, Углеводы-245, Железо-18



Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

160	<i>Омлет_натуральный</i>	Калор-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Железо-3
60	<i>Зеленый горошек отварной.</i>	Калор-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	<i>Печенье.</i>	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Завтрак Калор-596, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70, Железо-4

Обед

60	<i>Овощи консервированные (порциями).</i>	Калор-7, Углеводы-1
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
90	<i>Биточки рыбные*</i>	Калор-102, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-9, Железо-1
30	<i>Соус молочный для запекания</i>	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
200	<i>Сок_фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный_</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
100	<i>Овощи консервированные (порциями)</i>	Калор-11, Белки-1, Углеводы-2, Железо-1
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	<i>Биточки рыбные ,</i>	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
30	<i>Соус молочный для запекания</i>	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
180	<i>Картофельное пюре.</i>	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	<i>Сок_фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1

Итого за Обед Калор-1 456, Белки-60, Жиры-39, Углеводы-215, Железо-17

Итого за день Калор-2 052, Белки-84, Жиры-63, Углеводы-285, Железо-22

