

Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

35	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	Калор-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7
220	Каша рисовая вязкая.	Калор-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
200	Чай с сахаром.	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20	Хлеб-пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
120	Фрукты свежие	Калор-53, Углеводы-12, Железо-3

Итого за Завтрак Калор-519, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79, Железо-4

Обед

60	Икра кабачковая.	Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем-	Калор-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-1
90	Биточки из говядины	Калор-230, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-14, Железо-3
150	Каша гречневая рассыпчатая.	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3
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	Щи из свежей капусты с картофелем	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
100	Биточки из говядины.	Калор-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, Железо-3
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
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

Итого за Обед Калор-1 681, Белки-63, Жиры-66, Углеводы-175, Железо-20

Итого за день Калор-2 200, Белки-77, Жиры-82, Углеводы-254, Железо-24



[Handwritten signature]

И. В. Директор С. В. Кошманов

Платошинская СШ (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-623, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82, Железо-4
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы_отварной	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/5	Рассольник Ленинградский со сметаной-	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
240	Плов из отварной птицы*	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Компот_из яблок с лимоном	Калор-60, Углеводы-14, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
100	Салат из свеклы отварной	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной_	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
240	Плов из отварной птицы*	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Компот_из яблок с лимоном	Калор-60, Углеводы-14, 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-1 757, Белки-67, Жиры-76, Углеводы-200, Железо-14
Итого за день		Калор-2 380, Белки-92, Жиры-98, Углеводы-282, Железо-17



Платошинская СШ (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	<i>Бутерброд с повидлом (2-й вариант)</i>	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
220	<i>Каша пшениная вязкая.</i>	Калор-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Железо-2
200	<i>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калор-554, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-95, Железо-3
<u>Обед</u>		
60	<i>Кукуруза отварная_</i>	Калор-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Железо-2
200	<i>Суп картофельный- с макаронными изделиями</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
90	<i>Кнели рыбные_припущенные</i>	Калор-80, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-5
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
200	<i>Компот из ягод замороженных.</i>	Калор-44, Углеводы-11
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
100	<i>Кукуруза отварная</i>	Калор-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Железо-3
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
100	<i>Кнели рыбные припущенные_</i>	Калор-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Железо-1
180	<i>Картофельное пюре.</i>	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	<i>Компот из ягод замороженных.</i>	Калор-44, Углеводы-11
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-1 654, Белки-66, Жиры-33, Углеводы-273, Железо-15
Итого за день		Калор-2 208, Белки-80, Жиры-46, Углеводы-368, Железо-17



Вр-Мандринов Е. Н.

Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

180	Запеканка из творога_	Калор-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Железо-1
30	Молоко сгущенное	Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
50	Пряники_	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калор-787, Белки-46, Жиры-16, Углеводы-114, Железо-3

Обед

60	Салат из_моркови	Калор-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
200	Суп картофельный с бобовыми.	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
120	Тефтели из печени с рисом.	Калор-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Железо-5
150	Макаронные изделия отварные	Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
200	Сок_фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
100	Салат из моркови_	Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
250	Суп картофельный с бобовыми	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
120	Тефтели из печени с рисом.	Калор-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Железо-5
180	Макаронные_изделия отварные	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Железо-1
200	Сок_фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-1 752, Белки-65, Жиры-47, Углеводы-266, Железо-25
Итого за день		Калор-2 539, Белки-111, Жиры-64, Углеводы-379, Железо-29



С. Н. Носов

Платошинская СШ (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	<i>Яйца вареные</i>	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
200	<i>Каша гречневая вязкая</i>	Калор-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, Железо-2
200	<i>Какао_с молоком</i>	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
40	<i>Печенье.</i>	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
30	<i>Хлеб_пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-563, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-79, Железо-5
Обед		
60	<i>Овощи консервированные (порциями).</i>	Калор-7, Углеводы-1
200/5	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной.</i>	Калор-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-1
90	<i>Котлета из птицы_</i>	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
150	<i>Рис_отварной</i>	Калор-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39
200	<i>Напиток из шиповника.</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
100	<i>Овощи консервированные (порциями)</i>	Калор-11, Белки-1, Углеводы-2, Железо-1
250/5	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
100	<i>Котлета из птицы,</i>	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	<i>Рис- отварной</i>	Калор-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47
200	<i>Напиток из шиповника.</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
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-1 553, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-234, Железо-12
Итого за день		Калор-2 116, Белки-76, Жиры-62, Углеводы-313, Железо-17



В. В. Дурицкая *В. В. Кошманов В. В.*