

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
1шт	Фрукты свежие	

Итого за Завтрак Калор-466, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-67, Железо-2

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-2 147, Белки-77, Жиры-82, Углеводы-242, Железо-21



С.И. Наумов

Платошинская СШ (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90/30	<i>Тефтели из говядины. в молочном соусе</i>	Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Салат из свеклы _отварной</i>	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/5	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной-</i>	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
240	<i>Плов из отварной птицы*</i>	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	<i>Компот из яблок с лимоном-</i>	Калор-60, Углеводы-14, 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
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной _</i>	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
240	<i>Плов из отварной птицы*</i>	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	<i>Компот из яблок с лимоном-</i>	Калор-60, Углеводы-14, 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-1 757, Белки-67, Жиры-76, Углеводы-200, Железо-14
Итого за день		Калор-2 380, Белки-92, Жиры-98, Углеводы-282, Железо-17



[Handwritten signature]



Ср. Макушинов Е.А.

Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

40	Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
220	Каша пшеничная вязкая.	Калор-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Железо-2
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Завтрак Калор-554, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-95, Железо-3

Обед

60	Кукуруза отварная	Калор-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Железо-2
200	Суп картофельный- с макаронными изделиями	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
90	Кнели рыбные_припущенные	Калор-80, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-5
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
200	Компот из ягод замороженных.	Калор-44, Углеводы-11
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
100	Кукуруза отварная	Калор-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Железо-3
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
100	Кнели рыбные припущенные	Калор-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Железо-1
180	Картофельное пюре.	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	Компот из ягод замороженных.	Калор-44, Углеводы-11
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-1 654, Белки-66, Жиры-33, Углеводы-273, Железо-15

Итого за день Калор-2 208, Белки-80, Жиры-46, Углеводы-368, Железо-17



С.А. Маурманов С.А.

Платошинская СШ (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Запеканка из творога_</i>	Калор-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Железо-1
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
50	<i>Пряники_</i>	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калор-787, Белки-46, Жиры-16, Углеводы-114, Железо-3
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат из_моркови</i>	Калор-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
200	<i>Суп картофельный с бобовыми.</i>	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
90	<i>Шницель_рубленый</i>	Калор-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14, Железо-1
150	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, 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
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
100	<i>Салат из моркови_</i>	Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100	<i>Шницель рубленый_</i>	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180	<i>Макароны отварные с_овощами</i>	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1
200	<i>Сок_фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
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-1 673, Белки-62, Жиры-49, Углеводы-245, Железо-19
Итого за день		Калор-2 460, Белки-108, Жиры-66, Углеводы-359, Железо-22



С. А. Науманов

Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

1шт **Яйца вареные**

200 **Каша гречневая вязкая**

Калор-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, Железо-2

200 **Какао_с молоком**

Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1

40 **Печенье.**

Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1

30 **Хлеб_пшеничный**

Калор-71, Белки-2, Углеводы-15

Итого за Завтрак Калор-500, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-79, Железо-4

Обед

60 **Огурцы свежие**

Калор-8, Углеводы-2

200/5 **Борщ с капустой и картофелем со сметаной.**

Калор-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-1

90 **Котлеты из-птицы**

Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1

150 **Рис_отварной**

Калор-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39

200 **Напиток из шиповника.**

Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1

60 **Хлеб ржаной_**

Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2

40 **Хлеб пшеничный-**

Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

100 **Огурцы свежие ***

Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, Железо-1

250/5 **Борщ с капустой и картофелем**

Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1

100 **Котлеты из птицы,**

Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1

180 **Рис- отварной**

Калор-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47

200 **Напиток из шиповника.**

Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, 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-1 557, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-235, Железо-12

Итого за день Калор-2 058, Белки-71, Жиры-57, Углеводы-314, Железо-16

