

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
1шт	Фрукты свежие	

Итого за Завтрак Калор-439, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-64, Железо-2

Обед

60	Икра кабачковая.	Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Суп Крестьянский с крупой.	Калор-90, Белки-2, Жиры-4, 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	Суп Крестьянский с крупой	Калор-113, Белки-2, Жиры-5, 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-1 708, Белки-57, Жиры-64, Углеводы-225, Железо-14

Итого за день Калор-2 148, Белки-70, Жиры-78, Углеводы-289, Железо-16



Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

90	Котлеты Школьные-	Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2
150	Каша гречневая рассыпчатая.	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3
200	Чай с лимоном	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Завтрак		Калор-544, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-60, Железо-6

Обед

60	Салат из свеклы_отварной	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем-	Калор-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-1
240	Плов из отварной птицы*	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
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
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем_	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
240	Плов из отварной птицы*	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-1 688, Белки-66, Жиры-76, Углеводы-184, Железо-11
Итого за день		Калор-2 231, Белки-89, Жиры-92, Углеводы-245, Железо-18



С.А. Раузинов Б.А.

Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

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

Итого за Завтрак Калор-596, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70, 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	Биточки рыбные*	Калор-102, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-9, Железо-1
30	Соус молочный для запекания	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, 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
60	Хлеб пшеничный_	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
100	Огурцы свежие *	Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, Железо-1
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	Биточки рыбные ,	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
30	Соус молочный для запекания	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
180	Картофельное пюре.	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	Сок_фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	Хлеб ржаной_	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	Хлеб пшеничный_	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1

Итого за Обед Калор-1 434, Белки-60, Жиры-37, Углеводы-214, Железо-17

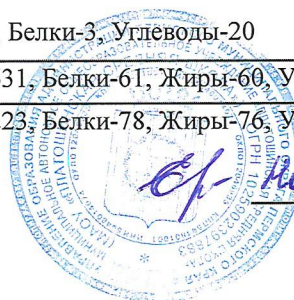
Итого за день Калор-2 030, Белки-84, Жиры-62, Углеводы-284, Железо-21



Е. А. Мещеряков

Платошинская СШ (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
220	Каша пшенная вязкая.	Калор-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Железо-2
200	Какао_с молоком	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калор-592, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-95, Железо-3
<u>Обед</u>		
60	Салат-из белокачанной-капусты с морковью	Калор-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200/5	Рассольник Ленинградский со сметаной-	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
90	Котлета из птицы_	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
150	Каша гречневая рассыпчатая.	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3
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	Салат-из белокачанной капусты с морковью	Калор-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной_	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	Котлета из птицы,	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Каша гречневая рассыпчатая_	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
200	Компот из ягод замороженных.	Калор-44, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-1 631, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-178, Железо-17
Итого за день		Калор-2 223, Белки-78, Жиры-76, Углеводы-272, Железо-20



Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

90	Шницель_рубленый	Калор-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14, Железо-1
150	Макароны отварные с овощами	Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калор-512, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-74, Железо-3

Обед

60	Салат из_моркови	Калор-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
200	Суп картофельный- с макаронными изделиями	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
90	Тефтели из говядины (паровые).	Калор-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, Железо-2
150	Капуста тушеная-	Калор-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-1
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
60	Хлеб пшеничный_	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
100	Салат из моркови_	Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калор-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Железо-2
180	Капуста_тушеная	Калор-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Железо-2
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
60	Хлеб пшеничный_	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Обед		Калор-1 580, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-231, Железо-17
Итого за день		Калор-2 092, Белки-80, Жиры-61, Углеводы-305, Железо-20

