

Курашимская средняя школа (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

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-907, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-91, Железо-11

Итого за день Калор-1373, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-159, Железо-12



Е. А. Науманова

Курашимская средняя школа (Средняя школа)

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

Завтрак

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

Обед

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-908, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-103, Железо-7

Итого за день Калор-1532, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-186, Железо-11



Е.А. Нагушанова

Курашимская средняя школа (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 пшениная 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

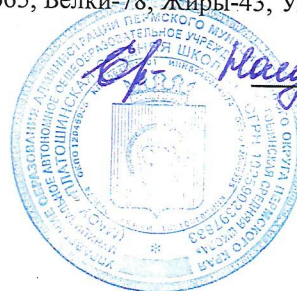
Итого за Завтрак Калор-554, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-95, Железо-3**Обед**

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-941, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-156, Железо-8**Итого за день** Калор-1 495, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-251, Железо-10

Курашимская средняя школа (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>		
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-878, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-127, Железо-9
Итого за день		Калор-1 665, Белки-78, Жиры-43, Углеводы-240, Железо-12



Курашимская средняя школа (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

200 Какао_с молоком

40 Печенье.

30 Хлеб_пшеничный

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

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

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

Калор-71, Белки-2, Углеводы-15

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

Обед

100 Огурцы свежие *

250/5 Борщ с капустой и
картофелем

100 Котлеты из птицы,

180 Рис- отварной

200 Напиток из шиповника.

40 Хлеб ржаной

40 Хлеб пшеничный-

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

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

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

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

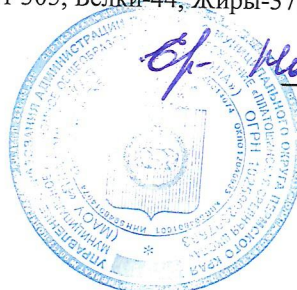
Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1

Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2

Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Обед Калор-805, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-120, Железо-6

Итого за день Калор-1 305, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-199, Железо-10



Ср. Курашимов В.А.