

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 (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

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-929, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-121, Железо-7

Итого за день Калор-1 368, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-186, Железо-9



Директор



С. А. Магушиanova

Курашимская средняя школа (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

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-874, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-95, Железо-6
Итого за день		Калор-1 418, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-155, Железо-12



Директор



Е.А. Курашанова

Курашимская средняя школа (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

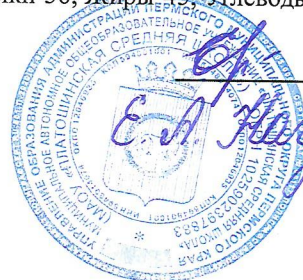
100	Огурцы свежие *	Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, Железо-1
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	Биточки рыбные ,	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
30	Соус молочный для запекания	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
180	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-771, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-115, Железо-8

Итого за день Калор-1 367, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-184, Железо-13



Директор



Е.А. Курашимова

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	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

Обед

100	Салат-из белокочанной 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	Котлеты 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-864, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-90, Железо-9

Итого за день Калор-1 456, Белки-49 Жиры-50, Углеводы-185, Железо-12



Директор



Е.А. Курашимова

Курашимская средняя школа (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
40	<i>Хлеб пшеничный-</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калор-512, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-74, 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 макаронными изделиями</i>	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
100	<i>Тефтели из говядины (паровые)</i>	Калор-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Железо-2
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калор-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Железо-2
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
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за Обед		Калор-841, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-121, Железо-9
Итого за день		Калор-1 353, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-195, Железо-12



Директор



Е.А. Масляникова