

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



Директор



Е.А. Норушанова

Платошинская СШ (Средняя школа)

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

Завтрак

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

Обед

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



Директор *С. Е. А. Нагуманова*

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



Директор



Е.А. Нагулянова

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
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	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
100	Шницель рубленый_	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180	Макароны отварные с_овощами	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1
200	Сок_фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный-	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20

Итого за Обед Калор-1 673, Белки-62, Жиры-49, Углеводы-245, Железо-19

Итого за день Калор-2 460, Белки-108, Жиры-66, Углеводы-359, Железо-22



Директор *Е. А. Науманова*

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

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

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-1557, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-235, Железо-12

Итого за день Калор-2058, Белки-71, Жиры-57, Углеводы-314, Железо-16



Директор



Е.А. Нагушанова