

**Курашимская средняя школа (Средняя школа)**

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

**Завтрак**

|                         |                                        |                                                     |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 35                      | <b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b> | Калор-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7              |
| 220                     | <b>Каша рисовая вязкая.</b>            | Калор-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41             |
| 200                     | <b>Чай с сахаром.</b>                  | Калор-38, Углеводы-9, Железо-1                      |
| 20                      | <b>Хлеб-пшеничный</b>                  | Калор-47, Белки-2, Углеводы-10                      |
| 1шт                     | <b>Фрукты свежие</b>                   |                                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | Калор-466, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-67, Железо-2 |

**Обед**

|                      |                                          |                                                        |
|----------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 100                  | <b>Икра - кабачковая</b>                 | Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1       |
| 250/10               | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> | Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1        |
| 100                  | <b>Биточки из говядины.</b>              | Калор-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, Железо-3    |
| 180                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>        | Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4      |
| 200                  | <b>Компот из смеси сухофруктов.</b>      | Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1               |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной</b>                       | Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2               |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                    | Калор-71, Белки-2, Углеводы-15                         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                          | Калор-907, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-91, Железо-11   |
| <b>Итого за день</b> |                                          | Калор-1373, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-159, Железо-12 |



*Директор*



*Е.А. Нагушанова*

**Курашимская средняя школа (Средняя школа)**

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

### Завтрак

|                  |                                         |                                                     |
|------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 90/30            | Тефтели из говядины.в<br>молочном соусе | Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2 |
| 150              | Макаронные изделия<br>отварные          | Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1   |
| 200              | Кофейный напиток с<br>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                  | <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                          |
| <b>Итого за Обед</b> |                                             | Калор-908, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-103, Железо-7    |
| <b>Итого за день</b> |                                             | Калор-1 532, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-186, Железо-11 |



**Курашимская средняя школа (Средняя школа)**

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

**Завтрак**

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

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

|     |                                                 |                                                   |
|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 100 | <b>Кукуруза отварная</b>                        | Калор-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Железо-3 |
| 250 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> | Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1 |
| 100 | <b>Кнели рыбные припущенные_</b>                | Калор-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Железо-1  |
| 180 | <b>Картофельное пюре.</b>                       | Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20           |
| 200 | <b>Компот из ягод замороженных.</b>             | Калор-44, Углеводы-11                             |
| 60  | <b>Хлеб ржаной_</b>                             | Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2 |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный-</b>                          | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20                    |

**Итого за Обед** Калор-941, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-156, Железо-8**Итого за день** Калор-1495, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-251, Железо-10*Директор**Е.А. Науманова*

**Курашимская средняя школа (Средняя школа)**

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

**Завтрак**

|     |                              |                                                     |
|-----|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 180 | <b>Запеканка из творога_</b> | Калор-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Железо-1 |
| 30  | <b>Молоко сгущенное</b>      | Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17              |
| 200 | <b>Чай с лимоном</b>         | Калор-40, Углеводы-10, Железо-1                     |
| 50  | <b>Пряники_</b>              | Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38             |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный-</b>       | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20                      |

**Итого за Завтрак** Калор-787, Белки-46, Жиры-16, Углеводы-114, Железо-3

**Обед**

|     |                                    |                                                     |
|-----|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 100 | <b>Салат из моркови_</b>           | Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1   |
| 250 | <b>Суп картофельный с бобовыми</b> | Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1   |
| 100 | <b>Шницель рубленый_</b>           | Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2 |
| 180 | <b>Макароны отварные с овощами</b> | Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1   |
| 200 | <b>Сок_фруктовый</b>               | Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3            |
| 40  | <b>Хлеб ржаной</b>                 | Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2            |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный-</b>             | 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



*Директор*  *Е. А. Кузманова*

**Курашимская средняя школа (Средняя школа)**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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***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-805, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-120, Железо-6

**Итого за день**

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

*Директор**Е. А. Наумова*