

01.12.2023г

МАОУ Платошинская средняя школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
90	Биточки из птицы	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
40	Кондитерское изделие	Калор-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Завтрак (средняя школа) 5-11 кл		
100	Биточки из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Пюре картофельное	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
40	Кондитерское изделие	Калор-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-1165, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-164, Железо-6
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из соленых огурцов с луком	Калор-58, Жиры-6, Углеводы-1
200	Суп с рыбными консервами	Калор-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, Железо-1
90	Шницель рубленый	Калор-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14, Железо-1
150	Капуста тушеная	Калор-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-2
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
30	Хлеб ржаной	Калор-52, Белки-2, Углеводы-10, Железо-1
20	Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из соленых огурцов с луком	Калор-96, Жиры-10, Углеводы-1, Железо-1
250	Суп с рыбными консервами	Калор-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1
100	Шницель рубленый	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180	Капуста тушеная	Калор-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, Железо-2
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед		Калор-1495, Белки-70, Жиры-65, Углеводы-158, Железо-13
Итого за день		Калор-2660, Белки-117, Жиры-100, Углеводы-322, Железо-19

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1 смена)		91-76 (2 смена)	
Многодетные семьи	91-76	102-89		102-89
Маломощные семьи	91-76	102-89		102-89
Учащиеся 5-11 кл				110-00

