

14.10.2024г

Бершетская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
200	Каша Дружба молочная	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
45	Бутерброд с повидлом	Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1
шт	Фрукты свежие	Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20	Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за завтрак		Калор-481, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-85, Железо-5
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Икра кабачковая	Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Суп картофельный с бобовыми	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
90/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2
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
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	Икра кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250	Суп картофельный с бобовыми	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, 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
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за обед		Калор-1 564, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-205, Железо-18

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак		1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1 смена)		96-26 (2 смена)	
Многодетные семьи	96-26		96-26	107-93
Малоимущие семьи	96-26		96-26	107-93
Учащиеся 5-11 кл				125-00



15.10.2024г

Бершетская средняя школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
160	Омлет натуральный	Калор-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Железо-3
60	Зеленый горошек отварной	Калор-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
40	Кондитерское изделие	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
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-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, Железо-5
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из свеклы отварной	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/5	Суп Крестьянский со сметаной	Калор-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-1
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калор-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, Железо-6
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
200	Чай с лимоном	Калор-61, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной	Калор-52, Белки-2, Углеводы-10, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из свеклы отварной	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/10	Суп Крестьянский со сметаной	Калор-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, Железо-1
120	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калор-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-8
180	Пюре картофельное	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
200	Чай с лимоном	Калор-61, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за обед		
		Калор-1373, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-172, Железо-24
Итого за день		
		Калор-1975, Белки-81, Жиры-76, Углеводы-242, Железо-29

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1 смена)	96-26 (2 смена)	
Многодетные семьи	96-26	96-26	107-93
Малоимущие семьи	96-26	96-26	107-93
Учащиеся 5-11 кл			125-00



16.10.2024г

Бершетская средняя школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
90	Котлеты Школьные	Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2
150	Макаронные изделия отварные	Калор-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Железо-1
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-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-79, Железо-4		
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из свежих огурцов с луком	Калор-62, Жиры-6, Углеводы-2
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
90	Биточки из птицы	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
150	Каши 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
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 свежих огурцов с луком	Калор-104, Белки-1, Жиры-10, 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 из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Каши 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-1506, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-151, Железо-17		
Итого за день		
Калор-2021, Белки-80, Жиры-72, Углеводы-230, Железо-21		

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1 смена)	96-26 (2 смена)	
Многодетные семьи	96-26	96-26	107-93
Малоимущие семьи	96-26	96-26	107-93
Учащиеся 5-11 кл			125-00



17.10.2024г

Бершетская средняя школа



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл	
200 Каша пшеничная молочная жидкая	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
80 Булочка Российская	Калор-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, Железо-1
200 Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40 Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак	
	Калор-587, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-97, Железо-2
Обед (начальная школа) 1-4 кл	
60 Салат из капусты белокочанной	Калор-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200 Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
200 Рагу из птицы	Калор-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, Железо-2
200 Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
30 Хлеб ржаной	Калор-52, Белки-2, Углеводы-10, Железо-1
30 Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Обед (средняя школа) 5-11 кл	
100 Салат из капусты белокочанной	Калор-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
250 Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
200 Рагу из птицы	Калор-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, Железо-2
200 Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
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-1330, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-170, Железо-12
Итого за день	
	Калор-1917, Белки-68, Жиры-64, Углеводы-268, Железо-15

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1 смена)	96-26(2 смена)	
Многодетные семьи	96-26	96-26	107-93
Малоимущие семьи	96-26	96-26	107-93
Учащиеся 5-11 кл			125-00



18.10.2024г

Бершетская 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
Итого за завтрак		Калор-563, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-81, Железо-3
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из свежих помидоров	Калор-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
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 свежих помидоров	Калор-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, 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-1518, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-162, Железо-14
Итого за день		Калор-2081, Белки-93, Жиры-82, Углеводы-243, Железо-17

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1 смена)	96-26 (2 смена)	
Многодетные семьи	96-26	96-26	107-93
Малоимущие семьи	96-26	96-26	107-93
Учащиеся 5-11 кл			125-00

