

09.01.2025г

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 пшеничная молочная жидкая	Калор-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, Железо-1
45	Булочка с сыром	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
1шт	Фрукты	Калор-44, Углеводы-10, Железо-2
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20	Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за завтрак		Калор-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-67, Железо-5
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
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
90/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2
150	Рис с овощами	Калор-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31
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
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	Рис с овощами	Калор-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, 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-1592, Белки-51, Жиры-63, Углеводы-204, Железо-16
Итого за день		Калор-2074, Белки-66, Жиры-80, Углеводы-272, 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



10.01.2025г

**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 рисовая молочная жидкая	Калор-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
80	Булочка Ванильная	Калор-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Железо-1
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
15	Сыр сычужный твердый	Калор-51, Белки-4, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-712, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-111, Железо-2
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салата из белокочанной капусты	Калор-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
90	Биточки из птицы	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
150	Макаронные изделия отварные	Калор-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Железо-1
200	Напиток из шиповника	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
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	Салата из белокочанной капусты	Калор-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	Биточки из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Макаронные изделия отварные	Калор-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Железо-1
200	Напиток из шиповника	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, 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-1544, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-229, Железо-12
Итого за день		Калор-2256, Белки-83, Жиры-63, Углеводы-340, Железо-13

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

