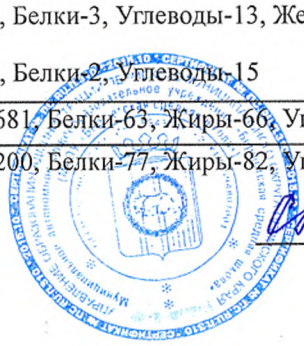
Бершетская средняя школа (Средняя школа)

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
120	*Фрукты свежие*	Калор-53, Углеводы-12, Железо-3
	Итого за Завтрак	Калор-519, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79, Железо-4
	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-2 200, Белки-77, Жиры-82, Углеводы-254, Железо-24



Бершетская средняя школа (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
90/30	*Тефтели из говядины.в молочном соусе*	Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2
150	*Макаронные изделия отварные*	Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
200	*Кофейный напиток с 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	
60	*Салат из свеклы_отварной*	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/5	*Рассольник Ленинградский со сметаной-*	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
240	*Плов из отварной птицы**	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	*Компот_из яблок с лимоном*	Калор-60, Углеводы-14, Железо-1
40	*Хлеб ржаной*	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	*Хлеб пшеничный-*	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
100	*Салат из свеклы отварной*	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	*Рассольник Ленинградский со сметаной_*	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
240	*Плов из отварной птицы**	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	*Компот_из яблок с лимоном*	Калор-60, Углеводы-14, 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-1 757, Белки-67, Жиры-76, Углеводы-200, Железо-14
	Итого за день	Калор-2 380, Белки-92, Жиры-98, Углеводы-282, Железо-17

Общество с ограниченной ответственностью «ЮНИТА» ОГРН 1025900763118 ИНН 5908008625 Россия, г. Пермь ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ 1

Бершетская средняя школа (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 пшенная 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

Бершетская средняя школа (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
120	Тефтели из печени с рисом.	Калор-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Железо-5
150	Макаронные изделия отварные	Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, 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
120	Тефтели из печени с рисом.	Калор-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Железо-5
180	Макаронные_изделия отварные	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, 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
	Итого за Обед	Калор-1 752, Белки-65, Жиры-47, Углеводы-266, Железо-25
	Итого за день	Калор-2 539, Белки-111, Жиры-64, Углеводы-379, Железо-29

Общество с ограниченной ответственностью «ЮНИТА» ИНН 5908008025 ОГРН 1025900763118 Россия, г. Пермь ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ 1

Бершетская средняя школа (Средняя школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
40	Яйца вареные	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
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-563, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-79, Железо-5
	Обед	
60	Овощи консервированные (порциями).	Калор-7, Углеводы-1
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	Калор-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-1
90	Котлета 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	Овощи консервированные (порциями)	Калор-11, Белки-1, Углеводы-2, Железо-1
250/5	Борщ с капустой и картофелем	Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
100	Котлета 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-1 553, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-234, Железо-12
	Итого за день	Калор-2 116, Белки-76, Жиры-62, Углеводы-313, Железо-17