

25.09.2023г

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	Бутерброд с сыром	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
1шт	Фрукт	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-271, Железо-21

Учащиеся льготных категорий	1-4 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	91-76	102-89
Малоимущие семьи	91-76	91-76	102-89
Учащиеся 5-11 кл			125-00



26.09.2023г

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	Кнели из птицы с рисом	Калор-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Железо-1
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3
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-595, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-55, Железо-6		
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Зеленый горошек отварной	Калор-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
200/5	Свекольник со сметаной	Калор-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Железо-1
90	Биточки рыбные	Калор-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Железо-1
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
200	Компот из свежих яблок	Калор-46, 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	Зеленый горошек отварной	Калор-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Железо-1
250/5	Свекольник со сметаной	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-2
100	Биточки рыбные	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
180	Пюре картофельное	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
200	Компот из свежих яблок	Калор-46, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за обед		
Калор-1063, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-139, Железо-11		
Итого за день		
Калор-1658, Белки-76, Жиры-58, Углеводы-194, Железо-17		

Учащиеся льготных категорий	1-4 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		91-76	102-89
Малоимущие семьи	91-76		91-76	102-89
Учащиеся 5-11 кл				125-00



27.09.2023г

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	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калор-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
80	<i>Булочка Ванильная</i>	Калор-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Железо-1
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
15	<i>Сыр сычужный твердый</i>	Калор-51, Белки-4, Жиры-4
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Салат из капусты белокочанной</i>	Калор-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200/5	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной</i>	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
90	<i>Шницель из птицы</i>	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Железо-1
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-52, Белки-2, Углеводы-10, Железо-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за обед		Калор-1450, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-209, Железо-12
Итого за день		
Итого за день		Калор-2162, Белки-79, Жиры-62, Углеводы-320, Железо-14

Учащиеся льготных категорий	1-4 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	91-76	102-89
Малоимущие семьи	91-76	91-76	102-89
Учащиеся 5-11 кл			125-00



28.09.2023г

Бершетская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
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
50	Кондитерское изделие	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, Железо-4
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из свеклы с чесноком	Калор-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Железо-1
200	Суп картофельный с бобовыми	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
90	Шницель рубленый	Калор-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14, Железо-1
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
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 свеклы с чесноком	Калор-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
250	Суп картофельный с бобовыми	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100	Шницель рубленый	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
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-1628, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-180, Железо-18
Итого за день		Калор-2439, Белки-105, Жиры-79, Углеводы-293, Железо-22

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1 смена)	91-76 (2 смена)	
Многодетные семьи	91-76	91-76	102-89
Малоимущие семьи	91-76	91-76	102-89
Учащиеся 5-11 кл			125-00



29.09.2023г

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-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
45	Бутерброд с сыром	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
1шт	Яйца вареные	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
50	Хлеб пшеничный	Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1
Итого за завтрак		Калор-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, Железо-3
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из свежих огурцов с луком	Калор-62, Жиры-6, Углеводы-2
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-1
180	Плов из отварной птицы	Калор-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
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
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
200	Плов из отварной птицы	Калор-389, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за обед		Калор-1444, Белки-52, Жиры-72, Углеводы-146, Железо-10
Итого за день		Калор-2015, Белки-73, Жиры-93, Углеводы-221, Железо-13

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1 смена)	91-76(2смена)	
Многодетные семьи	91-76	91-76	102-89
Малоимущие семьи	91-76	91-76	102-89
Учащиеся 5-11 кл			125-00

