

25.12.2023г

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 Дружба молочная | Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28 |
| 45 | Бутерброд с повидлом | Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1 |
| 1шт | 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 | Макаронные изделия 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 | Макаронные изделия 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 | 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 |



26.12.2023г

Бершетская средняя школа



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|----------------------------------|---|
| Завтрак (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 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 завтр | | 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 |



27.12.2023г

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 | <i>Котлеты Школьные</i> | Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2 |
| 150 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | Калор-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Железо-1 |
| 200 | <i>Чай с лимоном</i> | Калор-40, Углеводы-10, Железо-1 |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | 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 | <i>Салат из свежих огурцов с луком</i> | Калор-62, Жиры-6, Углеводы-2 |
| 200/10 | <i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i> | Калор-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1 |
| 90 | <i>Биточки из птицы</i> | Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1 |
| 150 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3 |
| 200 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, 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 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | <i>Салат из свежих огурцов с луком</i> | Калор-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1 |
| 250/10 | <i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i> | Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1 |
| 100 | <i>Биточки из птицы</i> | Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1 |
| 180 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4 |
| 200 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1 |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2 |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный</i> | 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 | 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 |



28.12.2023г

Бершетская средняя школа



Утверждаю

| 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 квашеной капусты с луком | Калор-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 |
| 200 Суп картофельный с макаронными изделиями | Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1 |
| 180 Рагу из птицы | Калор-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, 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 квашеной капусты с луком | Калор-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, 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-1298, Белки-49, Жиры-48, Углеводы-168, Железо-12 | |
| Итого за день | |
| Калор-1885, Белки-66, Жиры-63, Углеводы-265, 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 |



29.12.2023г

Бершетская средняя школа

Утверждаю

| 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 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 |
| 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-2058, Белки-92, Жиры-81, Углеводы-239, Железо-16 |

| 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 |

