

04.03.2024г

## МАОУ Платошинская средняя школа



Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-987, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-140, Железо-9
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
<b>Итого за обед</b>		Калор-1592, Белки-51, Жиры-63, Углеводы-204, Железо-16
<b>Итого за день</b>		Калор-2579, Белки-82, Жиры-97, Углеводы-344, Железо-26

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1смена)		91-76 (2смена)	
Многодетные семьи	91-76	102-89		102-89
Малоимущие семьи	91-76	102-89		102-89
Учащиеся 5-11 кл				<b>110-00</b>



05.03.2024г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Кнели из птицы с рисом	Калор-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, Железо-1
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калор-231, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-13, Железо-4
200	Чай с лимоном	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-1275, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-114, Железо-13
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
60	Кукуруза отварная	Калор-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Железо-2
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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Кукуруза отварная	Калор-333, Белки-9 Жиры-6, Углеводды-62, Железо-3
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
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
<b>Итого за обед</b>		Калор-1564, Белки-63, Жиры-37, Углеводы-244, Железо-15
<b>Итого за день</b>		Калор-2839, Белки-118, Жиры-89, Углеводы-358, Железо-28

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1смена)		91-76 (2смена)	
Многодетные семьи	91-76	102-89		102-89
Малоимущие семьи	91-76	102-89		102-89
Учащиеся 5-11 кл				110-00



06.03.2024г



<b>МАОУ Платошинская средняя школа</b>		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
Выход (г)	Наименование блюда		
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>			
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	
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>			
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калор-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
100	Булочка Ванильная	Калор-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57, Железо-1	
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	Сыр сычужный твердый	Калор-69, Белки-5, Жиры-5	
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20	
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-1507, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-234, Железо-3	
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>			
60	Салат из капусты белокачанной	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	Шницель 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	
20	Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>			
100	Салат из капусты белокачанной	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	Шницель 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	
<b>Итого за обед</b>		Калор-1450, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-209, Железо-12	
<b>Итого за день</b>		Калор-2957, Белки-104, Жиры-85, Углеводы-442, Железо-15	

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1смена)		91-76 (2смена)	
Многодетные семьи	91-76	102-89		102-89
Малоимущие семьи	91-76	102-89		102-89
Учащиеся 5-11 кл		110-00		110-00



07.03.2024г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) *
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
200	Запеканка из творога	Калор-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, Железо-1
50	Молоко сгущенное	Калор-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
50	Кондитерское изделие	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-1776, Белки-101, Жиры-41, Углеводы-251, Железо-8
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
<b>Итого за обед</b>		Калор-1628, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-180, Железо-18
<b>Итого за день</b>		Калор-3404, Белки-159, Жиры-101, Углеводы-431, Железо-26

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1смена)		91-76 (2смена)	
Многодетные семьи	91-76	102-89		102-89
Малоимущие семьи	91-76	102-89		102-89
Учащиеся 5-11 кл		<b>110-00</b>		<b>110-00</b>

