

02.05.2024г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
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
Завтрак (средняя школа) 5-11 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
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за завтрак		Калор-987, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-140, Железо-9
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-2579, Белки-82, Жиры-97, Углеводы-344, Железо-26

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл	5-11 кл	1-4 кл	5-11 кл
	завтрак	завтрак	обед	обед
Учащиеся 1-4 кл	96-26		96-26	
	(1смена)		(2смена)	
Многодетные семьи	96-26	107-93		107-93
Малоимущие семьи	96-26	107-93		107-93
Учащиеся 5-11 кл				110-00



03.05.2024г

МАОУ Платошинская 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
Завтрак (средняя школа) 5-11 кл		
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
Итого за завтрак		Калор-1275, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-114, Железо-13
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
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
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
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
Итого за обед		Калор-1564, Белки-63, Жиры-37, Углеводы-244, Железо-15
Итого за день		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	96-26 (1смена)		96-26 (2смена)	
Многодетные семьи	96-26	107-93		107-93
Малоимущие семьи	96-26	107-93		107-93
Учащиеся 5-11 кл				110-00

