

09.09.2024г

МАОУ Платошинская средняя школа



| Выход | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки | Жиры | Углеводы (г) | Железо |
|---|--------------------------------------|---|--|--------------|--------|
| Завтрак (начальная школа) 1-4 кл | | | | | |
| 200 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калор-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29 | | | |
| 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 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 |



10.09.2024г

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 | Каши 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 | Каши 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 | Огурцы свежие | Калор-8, Углеводы-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-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, 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 | Огурцы свежие | Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, 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-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20 |
| 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-1133, Белки-50, Жиры-30, Углеводы-165, Железо-11 |
| Итого за день | | Калор-2408, Белки-105, Жиры-81, Углеводы-279, Железо-23 |

| 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 |



11.09.2024г



| 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 | | |
| 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 |
| Завтрак (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | |
| | | Калор-1507, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-234, Железо-3 |
| Обед (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 60 | Салат из белокочанной капусты | 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 | Котлета 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 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты | 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 | Котлета 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 |
| Итого за обед | | |
| | | Калор-1450, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-209, Железо-12 |
| Итого за день | | |
| | | Калор-2957, Белки-104, Жиры-85, Углеводы-442, Железо-15 |

| 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 (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 | | 110-00 |



12.09.2024г

Утверждаю директор В.А. Козлова

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 | | |
| 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 |
| Завтрак (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | Калор-1776, Белки-101, Жиры-41, Углеводы-251, Железо-8 |
| 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-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 | 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 | | 110-00 |



13.09.2024г

МАОУ Платошинская средняя школа



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (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 |
| Завтрак (средняя школа) 5-11 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-1141, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-149, Железо-7 |
| Обед (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов | Калор-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 |
| 200/5 | Борщ с капустой и картофелем со | Калор-84, 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 помидоров и огурцов | Калор-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, Железо-1 |
| 250/5 | Борщ с капустой и картофелем со | Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1 |
| 210 | Плов из отварной птицы | Калор-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, 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-1479, Белки-56, Жиры-66, Углеводы-164, Железо-11 |
| Итого за день | | Калор-2620, Белки-98, Жиры-108, Углеводы-313, Железо-18 |

| 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 |

