

01.10.2024г

## 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>		
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
200	Омлет натуральный	Калор-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Железо-3
100	Зеленый горошек отварной	Калор-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Железо-1
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
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-1 282, Белки-54, Жиры-55, Углеводы-142, Железо-11
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
<b>Итого за обед</b>		Калор-1373, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-172, Железо-24
<b>Итого за день</b>		Калор-2655, Белки-110, Жиры-106, Углеводы-315, Железо-34

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



02.10.2024г

## 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	<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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	<i>Котлеты Школьные</i>	Калор-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Железо-2
200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Железо-1
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-1076, Белки-50, Жиры-24, Углеводы-165, Железо-9
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
<b>Итого за обед</b>		Калор-1506, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-151, Железо-17
<b>Итого за день</b>		Калор-2582, Белки-107, Жиры-84, Углеводы-316, 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 (1 смена)		96-26 (смена)	
Многодетные семьи	96-26	107-93		107-93
Малоимущие семьи	96-26	107-93		107-93
Учащиеся 5-11 кл				110-00





03.10.2024г

## МАОУ Платошинская средняя школа



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>	
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>	
200 Каша пшеничная молочная жидкая	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
100 Булочка Российская	Калор-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, Железо-1
200 Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
50 Хлеб пшеничный	Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1
<b>Итого за завтрак</b>	
	Калор-1 254, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-209, Железо-5
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>	
60 Салат из капусты белокочанной	Калор-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200 Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, 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
30 Хлеб ржаной	Калор-52, Белки-2, Углеводы-10, Железо-1
30 Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>	
100 Салат из капусты белокочанной	Калор-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, 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
<b>Итого за обед</b>	
	Калор-1330, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-170, Железо-12
<b>Итого за день</b>	
	Калор-2583, Белки-86, Жиры-80, Углеводы-379, Железо-17

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 (1 смена)		96-26 (2 смена)	
Многодетные семьи	96-26	107-93		107-93
Малоимущие семьи	96-26	107-93		107-93
Учащиеся 5-11 кл				110-00



04.10.2024г

## 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	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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Биточки из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Пюре картофельное	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, 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
<b>Итого за завтрак</b>		
		Калор-1165, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-164, Железо-6
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
60	Салат из свежих помидоров	Калор-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Салат из свежих помидоров	Калор-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, Железо-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
<b>Итого за обед</b>		
		Калор-1518, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-162, Железо-14
<b>Итого за день</b>		
		Калор-2682, Белки-118, Жиры-101, Углеводы-326, Железо-20

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 (1 смена)		96-26 (2 смена)	
Многодетные семьи	96-26	107-93		107-93
Малоимущие семьи	96-26	107-93		107-93
Учащиеся 5-11 кл				110-00

