

05.11.2024г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
200	Каша пшениная 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 пшениная 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



06.11.2024г



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 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



07.11.2024г

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					
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



08.11.2024г

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 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		
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		
Итого за день		
Калор-2620, Белки-98, Жиры-108, Углеводы-313, Железо-18		

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

