

17.03.2025г

## МАОУ Платошинская средняя школа



| Выход                                   | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г);              |
|---|--------------------------------------|--|
| <b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b> |                                      |  |
| 200                                     | Каша пшенинная 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 пшенинная 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<br>завтрак  | 5-11 кл<br>завтрак | 1-4 кл<br>обед     | 5-11 кл<br>обед |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| Учащиеся 1-4 кл             | 101-27<br>(1смена) |                    | 101-27<br>(2смена) |                 |
| Многодетные семьи           | 101-27             | 113-54             |                    | 113-54          |
| Малоимущие семьи            | 101-27             | 113-54             |                    | 113-54          |
| Учащиеся 5-11 кл            |                    |                    |                    | 120/135         |



18.03.2025г

## 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                                      | Салат из соленых огурцов с луком | Калор-58, Жиры-6, Углеводы-1  |
| 200/5                                   | Свекольник со сметаной           | Калор-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Железо-1                            |
| 90                                      | Котлеты Школьные                 | Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2                         |
| 150                                     | Пюре картофельное                | Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1                            |
| 200                                     | Компот из свежих яблок           | Калор-96, Белки-1, Углеводы-23, Железо-1                                    |
| 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 соленых огурцов с луком | Калор-96, Жиры-10, Углеводы-1   |
| 250/5                                   | Свекольник со сметаной           | Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-2                           |
| 100                                     | Котлеты Школьные                 | Калор-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Железо-2                         |
| 180                                     | Пюре картофельное                | Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1                           |
| 200                                     | Компот из свежих яблок           | Калор-96, Белки-1, Углеводы-23, 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-1564, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-197, Железо-15                      |
| <b>Итого за день</b>                    |                                  | Калор-2838, Белки-109, Жиры-113, Углеводы-311, 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             | 101-27<br>(1смена) |                 | 101-27<br>(2смена) |              |
| Многодетные семьи           | 101-27             | 113-54          |                    | 113-54       |
| Малоимущие семьи            | 101-27             | 113-54          |                    | 113-54       |
| Учащиеся 5-11 кл            |                    |                 |                    | 120/135      |



19.03.2025г



**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> |                                      |   |
| 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 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                                      | Биточки 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                                    |
| 60                                      | Хлеб пшеничный                       | Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1                                   |
| <b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>     |                                      |   |
| 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                                     | Биточки 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-1544, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-229, Железо-12                      |
| <b>Итого за день</b>                    |                                      | Калор-3051, Белки-107, Жиры-85, Углеводы-462, 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             | 101-27<br>(1смена) |                 | 101-27<br>(2смена) |              |
| Многодетные семьи           | 101-27             | 113-54          |                    | 113-54       |
| Малоимущие семьи            | 101-27             | 113-54          |                    | 113-54       |
| Учащиеся 5-11 кл            |                    |                 |                    | 120/135      |



20.03.2025г

## 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                    |                    |              |  |                             |                |                 |             |              |                 |                    |  |                    |  |                   |        |        |  |        |                  |        |        |  |        |                  |  |  |  |         |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Учащиеся льготных категорий</th> <th>1-4 кл завтрак</th> <th>5-11 кл завтрак</th> <th>1-4 кл обед</th> <th>5-11 кл обед</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Учащиеся 1-4 кл</td> <td>101-27<br/>(1смена)</td> <td></td> <td>101-27<br/>(2смена)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Многодетные семьи</td> <td>101-27</td> <td>113-54</td> <td></td> <td>113-54</td> </tr> <tr> <td>Малоимущие семьи</td> <td>101-27</td> <td>113-54</td> <td></td> <td>113-54</td> </tr> <tr> <td>Учащиеся 5-11 кл</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>120/135</td> </tr> </tbody> </table> |                             |   |                    |              |  | Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл завтрак | 1-4 кл обед | 5-11 кл обед | Учащиеся 1-4 кл | 101-27<br>(1смена) |  | 101-27<br>(2смена) |  | Многодетные семьи | 101-27 | 113-54 |  | 113-54 | Малоимущие семьи | 101-27 | 113-54 |  | 113-54 | Учащиеся 5-11 кл |  |  |  | 120/135 |
| Учащиеся льготных категорий  | 1-4 кл завтрак              | 5-11 кл завтрак   | 1-4 кл обед        | 5-11 кл обед |  |                             |                |                 |             |              |                 |                    |  |                    |  |                   |        |        |  |        |                  |        |        |  |        |                  |  |  |  |         |
| Учащиеся 1-4 кл  | 101-27<br>(1смена)          |   | 101-27<br>(2смена) |              |  |                             |                |                 |             |              |                 |                    |  |                    |  |                   |        |        |  |        |                  |        |        |  |        |                  |  |  |  |         |
| Многодетные семьи  | 101-27                      | 113-54  |                    | 113-54       |  |                             |                |                 |             |              |                 |                    |  |                    |  |                   |        |        |  |        |                  |        |        |  |        |                  |  |  |  |         |
| Малоимущие семьи   | 101-27                      | 113-54  |                    | 113-54       |  |                             |                |                 |             |              |                 |                    |  |                    |  |                   |        |        |  |        |                  |        |        |  |        |                  |  |  |  |         |
| Учащиеся 5-11 кл   |                             |   |                    | 120/135      |  |                             |                |                 |             |              |                 |                    |  |                    |  |                   |        |        |  |        |                  |        |        |  |        |                  |  |  |  |         |



21.03.2025г

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> |                                     |   |
| 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                                   |
| <b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>  |                                     |   |
| 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                                   |
| <b>Итого за завтрак</b>                 |                                     | Калор-1141, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-149, Железо-7                       |
| <b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>    |                                     |   |
| 60                                      | Салат из квашеной капусты с луком   | Калор-65, Белки-1, Жиры-6, 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                                    |
| 40                                      | Хлеб пшеничный                      | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20  |
| <b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>     |                                     |   |
| 100                                     | Салат из квашеной капусты с луком   | Калор-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, 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                                   |
| <b>Итого за обед</b>                    |                                     | Калор-1569, Белки-58, Жиры-69, Углеводы-178, Железо-11                      |
| <b>Итого за день</b>                    |                                     | Калор-2710, Белки-100, Жиры-110, Углеводы-327, 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             | 101-27 (1смена) |                 | 101-27 (2смена) |              |
| Многодетные семьи           | 101-27          | 113-54          |                 | 113-54       |
| Малоимущие семьи            | 101-27          | 113-54          |                 | 113-54       |
| Учащиеся 5-11 кл            |                 |                 |                 | 120/135      |

