

01.04.2025г

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	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
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
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
Итого за обед		Калор-1564, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-197, Железо-15
Итого за день		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 (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



02.04.2025г



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 зеленый с огурцами	Калор-83, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1
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
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат зеленый с огурцами	Калор-138, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-2, 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
Итого за обед		Калор-1564, Белки-59, Жиры-55, Углеводы-208, Железо-12
Итого за день		Калор-3071, Белки-104, Жиры-98, Углеводы-441, 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 (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



03.04.2025г

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
200	Жаркое по-домашнему	Калор-307, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-26, 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
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
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
220	Жаркое по-домашнему	Калор-338, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-28, 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
60	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за обед		Калор-1574, Белки-59, Жиры-56, Углеводы-208, Железо-16
Итого за день		Калор-3349, Белки-161, Жиры-97, Углеводы-458, Железо-24

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



04.04.2025г

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		Калор-1141, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-149, Железо-7
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
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
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калор-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, 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-1584, Белки-58, Жиры-73, Углеводы-173, Железо-11
Итого за день		Калор-2725, Белки-100, Жиры-114, Углеводы-322, 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

