

15.09.2025г

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 Дружба молочная	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
45	Бутерброд с повидлом	Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1
1шт	Фрукты свежие	Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20	Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за завтрак		
Калор-481, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-85, Железо-5		
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Икра кабачковая	Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
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	Макароны отварные с овощами	Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Железо-1
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	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	Макароны отварные с овощами	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, 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-1574, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-215, Железо-17		

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	105-40 (1 смена)	105-40 (2 смена)	
Многодетные семьи	105-40	105-40	118-18
Малоимущие семьи	105-40	105-40	118-18
Учащиеся 5-11 кл			125/140



16.09.2025г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальня школа) 1-4 кл		
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
Итого за завтрак		Калор-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, Железо-5
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
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-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1
200	Напиток из шиповника	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
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 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-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	Напиток из шиповника	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за обед		Калор-1524, Белки-57, Жиры-53, Углеводы-203, Железо-25
Итого за день		Калор-2126, Белки-82, Жиры-78, Углеводы-273, Железо-30

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак		1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	105-40 (1 смена)		105-40 (2 смена)	
Многодетные семьи	105-40		105-40	118-18
Малоимущие семьи	105-40		105-40	118-18
Учащиеся 5-11 кл				125/140



17.09.2025г

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	Котлеты Школьные	Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2
150	Макаронные изделия отварные	Калор-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Железо-1
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-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-79, Железо-4
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из свежих огурцов с луком	Калор-62, Жиры-6, Углеводы-2
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-1
90	Биточки из птицы	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, 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
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из свежих огурцов с луком	Калор-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	Биточки из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
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-1545, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-160, Железо-17
Итого за день		Калор-2060, Белки-82, Жиры-71, Углеводы-240, Железо-21

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	105-40 (1 смена)	105-40 (2 смена)	
Многодетные семьи	105-40	105-40	118-18
Малоимущие семьи	105-40	105-40	118-18
Учащиеся 5-11 кл			125/140



Утверждаю директор Е.Л.Козлова
18.09.2025г

МАОУ Платошинская средняя школа

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
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
Итого за завтрак	
Калор-587, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-97, Железо-2	
Обед (начальная школа) 1-4 кл	
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
100 Курица в соусе с томатом	Калор-160, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3, Железо-1
150 Рис припущенный	Калор-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29
200 Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, 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 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
100 Курица в соусе с томатом	Калор-160, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3, Железо-1
180 Рис припущенный	Калор-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
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
Итого за обед	
Калор-1542, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-218, Железо-10	
Итого за день	
Калор-2129, Белки-69, Жиры-66, Углеводы-315, Железо-12	

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	105-40 (1 смена)	105-40 (2)	
Многодетные семьи	105-40	105-40	118-18
Малоимущие семьи	105-40	105-40	118-18
Учащиеся 5-11 кл			125/140

