

01.10.2025г

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



ЭН. ЦЕН. (ККАЛ), БЕЛКИ (Г), УГЛЕВОДЫ (Г),
ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)

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

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

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 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



03.10.2025г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
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
Итого за завтрак		Калор-563, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-81, Железо-3
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Овощи свежие	Калор-12, Белки-1, 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-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-1
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
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	Овощи свежие	Калор-24, Белки-1, 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-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, 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-1501, Белки-69, Жиры-48, Углеводы-195, Железо-14
Итого за день		Калор-2064, Белки-91, Жиры-65, Углеводы-276, 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

