

12.01.2026г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
35	Бутерброд с сыром (1-ый вариант)	Калор-116, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
200	Каша Дружба молочная	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
1шт	Фрукты свежие	Калор-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
Итого за завтрак		Калор-505, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, Железо-5
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Икра кабачковая	Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Суп Крестьянский с крупой	Калор-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Железо-1
90/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2
150	Макаронные изделия отварные	Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
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
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Икра кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250	Суп Крестьянский с крупой	Калор-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Железо-1
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	Макаронные изделия отварные	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Железо-1
200	Компот из смеси сухофруктов	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-1 708, Белки-57, Жиры-64, Углеводы-225, Железо-14
Итого за день		Калор-2 214, Белки-71, Жиры-79, Углеводы-304, Железо-19

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

13.01.2026г

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	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
Итого за завтрак		Калор-544, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-60, Железо-6
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из свеклы отварной	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем	Калор-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-1
240	Плов из отварной птицы	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
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 свеклы отварной	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	Щи из свежей капусты с картофелем	Калор-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
240	Плов из отварной птицы	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-1 686, Белки-65, Жиры-76, Углеводы-184, Железо-11
Итого за день		Калор-2 230, Белки-89, Жиры-92, Углеводы-245, Железо-18

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

14.01.2026г

МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (Б), Углеводы (У), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная 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
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	Кондитерское изделие	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-596, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70, Железо-4
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Овощи консервированные (порциями)	Калор-7, Углеводы-1
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
90	Биточки рыбные	Калор-102, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-9, Железо-1
30	Соус молочный для запекания	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
200	Сок фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Овощи консервированные (порциями)	Калор-11, Белки-1, Углеводы-2, Железо-1
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	Биточки рыбные	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
30	Соус молочный для запекания	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
180	Пюре картофельное	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	Сок фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед		Калор-1 456, Белки-60, Жиры-39, Углеводы-215, Железо-17
Итого за день		Калор-2 052, Белки-84, Жиры-63, Углеводы-285, Железо-22

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

15.01.2026г

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		
40	Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
220	Каша пшенная вязкая	Калор-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Железо-2
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-592, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-95, Железо-3
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калор-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
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	Каша гречневая рассыпчатая	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3
200	Компот из ягод замороженных	Калор-44, Углеводы-11
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калор-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, 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	Каша гречневая рассыпчатая	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
200	Компот из ягод замороженных	Калор-44, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-1 631, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-178, Железо-17
Итого за день		Калор-2 223, Белки-78, Жиры-76, Углеводы-272, Железо-20

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

16.01.2026г

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		
120	Тефтели из печени с рисом	Калор-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Железо-5
150	Макароны отварные с овощами	Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-508, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-77, Железо-6
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из моркови	Калор-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
200	Суп картофельный- с макаронными изделиями	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
90	Тефтели из говядины (паровые)	Калор-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, Железо-2
150	Капуста тушеная	Калор-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-1
200	Напиток из шиповника	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из моркови	Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калор-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Железо-2
180	Капуста тушеная	Калор-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Железо-2
200	Напиток из шиповника	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед		Калор-1 580, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-231, Железо-17
Итого за день		Калор-2 087, Белки-81, Жиры-59, Углеводы-309, Железо-23

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