

16.03.2026г

МАОУ Платошинская средняя школа



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл	
35 Бутерброд с сыром (2-й вариант)	Калор-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7
200 Каша рисовая вязкая	Калор-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37
200 Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20 Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
1шт Фрукты свежие	Калор-53, Углеводы-12, Железо-3
Итого за завтрак Калор-496, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-75, Железо-4	
Обед (начальная школа) 1-4 кл	
60 Икра кабачковая	Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250/5 Щи из свежей капусты с картофелем	Калор-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, 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 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
Обед (средняя школа) 5-11 кл	
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 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 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-1 681, Белки-63, Жиры-66, Углеводы-175, Железо-20	
Итого за день Калор-2 200, Белки-77, Жиры-82, Углеводы-254, Железо-24	

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	111-51 (1смена)	111-51 (2смена)	
Многодетные семьи	111-51	111-51	125-03
Малоимущие семьи	111-51	111-51	125-03
Учащиеся 5-11 кл			125/140



17.03.2026г

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		
90/30	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	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак		
		Калор-623, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82, Железо-4
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калор- 65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
200/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Железо-1
100	Курица в соусе с томатом	Калор-160, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3, Железо-1
150	Рис с овощами	Калор-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31
200	Компот из яблок с лимоном	Калор-60, Углеводы-14, Железо-1
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	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
120	Курица в соусе с томатом	Калор-192, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-4, Железо-1
180	Рис с овощами	Калор-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Железо-1
200	Компот из яблок с лимоном	Калор-60, Углеводы-14, 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-1 600, Белки-52, Жиры-63, Углеводы-205, Железо-12
Итого за день		
		Калор-2 223, Белки-77, Жиры-84, Углеводы-288, Железо-16

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	111-51 (1 смена)	111-51 (2 смена)	
Многодетные семьи	111-51	111-51	125-03
Малоимущие семьи	111-51	111-51	125-03
Учащиеся 5-11 кл			125/140



18.03.2026г

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		
80	Булочка Ванильная	Калор-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Железо-1
200	Каша пшеничная вязкая	Калор-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-668, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-116, Железо-3
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Кукуруза отварная	Калор-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Железо-2
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1
200	Жаркое по-домашнему	Калор-307, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-26, Железо-3
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, 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	Кукуруза отварная	Калор-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Железо-3
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
200	Жаркое по-домашнему	Калор-307, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-26, Железо-3
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, Углеводы-11
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-1 834, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-285, Железо-20
Итого за день		Калор-2 502, Белки-89, Жиры-60, Углеводы-402, Железо-22

ML

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	111-51 (1 смена)	111-51 (2 смена)	
Многодетные семьи	111-51	111-51	125-03
Малоимущие семьи	111-51	111-51	125-03
Учащиеся 5-11 кл			125/140



19.03.2026г

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		
150	Запеканка из творога	Калор-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Железо-1
50	Молоко сгущенное	Калор-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
200	Какао с молоком	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
50	Кондитерское изделие	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак		
		Калор-892, Белки-46, Жиры-19, Углеводы-134, Железо-3
Обед (начальная школа) 1-4 кл		
60	Салат из свеклы отварной	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200	Суп картофельный с бобовыми	Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
90	Котлета из птицы	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
150	Макаронные отварные с овощами	Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Железо-1
200	Компот из смеси сухофруктов	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
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 свеклы отварной	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250	Суп картофельный с бобовыми	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100	Котлета из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Макаронные отварные с овощами	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, 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-1 557, Белки-61, Жиры-44, Углеводы-228, Железо-15
Итого за день		Калор-2 449, Белки-107, Жиры-64, Углеводы-362, Железо-18

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	111-51 (1 смена)	111-51 (2 смена)	
Многодетные семьи	111-51	111-51	125-03
Малоимущие семьи	111-51	111-51	125-03
Учащиеся 5-11 кл			125/140



20.03.2026г

МАОУ Платошинская средняя школа



Насурманова Е.В.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
90	<i>Биточки рыбные</i>	Калор-102, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-9, Железо-1
150	<i>Рис отварной</i>	Калор-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак Калор-502, Белки-21, Жиры-8, Углеводы-87, Железо-2		
Обед (начальная школа) 1-4кл		
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калор-58, Жиры-6, Углеводы-1
200/5	<i>Свекольник со сметаной.</i>	Калор-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Железо-1
90	<i>Бифитекс по-домашнему</i>	Калор-224, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-11, Железо-1
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	Калор-96, Жиры-10, Углеводы-1
250/5	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-2
100	<i>Бифитекс по-домашнему</i>	Калор-249, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-13, Железо-2
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед Калор-1 602, Белки-55, Жиры-75, Углеводы-186, Железо-		
Итого за день Калор-2 104, Белки-76, Жиры-82, Углеводы-273, Железо-		

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	111-51 (1смена)	111-51 (2смена)	
Многодетные семьи	111-51	111-51	125-03
Малоимущие семьи	111-51	111-51	125-03
Учащиеся 5-11 кл			125/140

