

04.05.2026г

Наруменова Е.А.

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 | | |
| 35 | Бутерброд с сыром (1-ый вариант) | Калор-116, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8 |
| 200 | Каши 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 |
| шт | 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 |
| 200/5 | Суп из овощей со сметаной | Калор-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, 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 |
| 250/5 | Суп из овощей со сметаной | Калор-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, 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-1672, Белки-56, Жиры-65, Углеводы-215, Железо-14 |
| Итого за день | | Калор-2177, Белки-71, Жиры-79, Углеводы-294, Железо-19 |

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



05.05.2026г

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 |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем | Калор-99, 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-1 688, Белки-66, Жиры-76, Углеводы-184, Железо-11 |
| Итого за день | | Калор-2 231, 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 | 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 |



06.05.2026г

Наушанова Е.А.

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 | | |
| 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 |
| 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калор-92, 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 | 111-51 (1 смена) | 111-51 (2 смена) | |
| Многодетные семьи | 111-51 | 111-51 | 125-03 |
| Малолетние семьи | 111-51 | 111-51 | 125-03 |
| Учащиеся 5-11 кл | | | 125/140 |



07.05.2026г

МАОУ Платошинская средняя школа

Ногуманова Е.А.

| 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 пшеничная 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 квашеной капусты | Калор-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 |
| 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 квашеной капусты | Калор-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, 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-1 564, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-176, Железо-17 | | |
| Итого за день Калор-2 156, Белки-78, Жиры-70, Углеводы-270, Железо-20 | | |

| 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 |



08.05.2026г

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 | Шницель рубленый | Калор-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14, Железо-1 |
| 150 | Макаронны отварные с овощами | Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Железо-1 |
| 200 | Чай каркаде | Калор-56, Углеводы-14 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1 |
| Итого за завтрак | | |
| Калор-559, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-84, Железо-3 | | |
| Обед (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 60 | Зеленый горошек отварной | Калор-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3 |
| 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 | Зеленый горошек отварной | Калор-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, 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-1 515, Белки-60, Жиры-43, Углеводы-222, Железо-17 | | |
| Итого за день | | |
| Калор-2 074, Белки-84, Жиры-57, Углеводы-305, Железо-20 | | |

| 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 |

