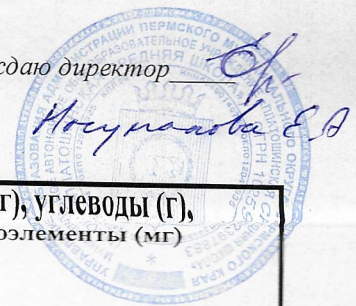


25.05.2026г

Утверждаю директор



МАОУ Платошинская средняя школа

| Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|--|
| Завтрак (начальная школа) 1-4 кл | |
| 35 <i>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</i> | Калор-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7 |
| 200 <i>Каша рисовая вязкая</i> | Калор-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37 |
| 200 <i>Чай с сахаром</i> | Калор-38, Углеводы-9, Железо-1 |
| 20 <i>Хлеб пшеничный</i> | Калор-47, Белки-2, Углеводы-10 |
| 1шт <i>Фрукты свежие</i> | 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 <i>Икра кабачковая</i> | Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5 |
| 200/5 <i>Щи из свежей капусты с картофелем</i> | Калор-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, Железо-1 |
| 90 <i>Шницель рубленый</i> | Калор-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14, Железо-1 |
| 150 <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3 |
| 200 <i>Сок фруктовый</i> | Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3 |
| 40 <i>Хлеб ржаной</i> | Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2 |
| 30 <i>Хлеб пшеничный</i> | Калор-71, Белки-2, Углеводы-15 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | |
| 100 <i>Икра кабачковая</i> | Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1 |
| 250/10 <i>Щи из свежей капусты с картофелем</i> | Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1 |
| 100 <i>Шницель рубленый</i> | Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2 |
| 180 <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4 |
| 200 <i>Сок фруктовый</i> | Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3 |
| 40 <i>Хлеб ржаной</i> | Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2 |
| 30 <i>Хлеб пшеничный</i> | 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 |



26.05.2026г

МАОУ Платошинская средняя школа

Ночу маишва Е.А.

| 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 свежей капусты и огурцов | 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 свежей капусты и огурцов | 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 | |

