

27.11.2023г



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 | | |
| 200 | Каша Дружба молочная | Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28 |
| 45 | Бутерброд с повидлом | Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1 |
| 1шт | Фрукты свежие | Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3 |
| 200 | Чай с сахаром | Калор-38, Углеводы-9, Железо-1 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калор-47, Белки-2, Углеводы-10 |
| Завтрак (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 200 | Каша Дружба молочная | Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28 |
| 45 | Бутерброд с повидлом | Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1 |
| 1шт | Фрукты свежие | Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3 |
| 200 | Чай с сахаром | Калор-38, Углеводы-9, Железо-1 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калор-47, Белки-2, Углеводы-10 |
| Итого за завтрак | | Калор-962, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-170, Железо-11 |
| Обед (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 60 | Икра кабачковая | Калор-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми | Калор-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1 |
| 90/30 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2 |
| 150 | Макароны отварные с овощами | Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Железо-1 |
| 200 | Сок фруктовый | Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калор-52, Белки-2, Углеводы-10, Железо-1 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калор-47, Белки-2, Углеводы-10 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | Икра кабачковая | Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1 |
| 100/30 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2 |
| 180 | Макароны отварные с овощами | Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1 |
| 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-1564, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-205, Железо-18 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл завт | 1-4кл обед | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 91-76 (1 смена) | | 91-76 (2 смена) | |
| Многодетные семьи | 91-76 | 102-89 | | 102-89 |
| Малоимущие семьи | 91-76 | 102-89 | | 102-89 |
| Учащиеся 5-11 кл | | | | 110-00 |



28.11.2023г

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 |
| 40 | Кондитерское изделие | Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1 |
| 200 | Какао с молоком | Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20 |
| Завтрак (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 200 | Омлет натуральный | Калор-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, Железо-3 |
| 100 | Зеленый горошек отварной | Калор-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Железо-1 |
| 40 | Кондитерское изделие | Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1 |
| 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-1 282, Белки-54, Жиры-55, Углеводы-142, Железо-11 |
| Обед (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 60 | Салат из свеклы отварной | Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1 |
| 250/5 | Суп Крестьянский со сметаной | Калор-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-1 |
| 100 | Рыба, тушеная в томате с овощами | Калор-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-6, Железо-6 |
| 150 | Пюре картофельное | Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1 |
| 200 | Чай с лимоном | Калор-61, Углеводы-15 |
| 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 | Салат из свеклы отварной | Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1 |
| 250/10 | Суп Крестьянский со сметаной | Калор-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, Железо-1 |
| 120 | Рыба, тушеная в томате с овощами | Калор-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-8 |
| 180 | Пюре картофельное | Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1 |
| 200 | Чай с лимоном | Калор-61, Углеводы-15 |
| 40 | Хлеб ржаной | Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калор-71, Белки-2, Углеводы-15 |
| Итого за обед | | Калор-1373, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-172, Железо-24 |
| Итого за день | | Калор-2655, Белки-110, Жиры-106, Углеводы-315, Железо-34 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтр | 5-11 кл завтр | 1-4кл обед | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|-----------------|---------------|-----------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 91-76 (1 смена) | | 91-76 (2 смена) | |
| Многодетные семьи | 91-76 | 102-89 | | 102-89 |
| Малоимущие семьи | 91-76 | 102-89 | | 102-89 |
| Учащиеся 5-11 кл | | | | 110-00 |



29.11.2023г

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 |
| Завтрак (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | Котлеты Школьные | Калор-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Железо-2 |
| 200 | Макаронные изделия отварные | Калор-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Железо-1 |
| 200 | Чай с лимоном | Калор-40, Углеводы-10, Железо-1 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1 |
| Итого за завтрак | | Калор-1076, Белки-50, Жиры-24, Углеводы-165, Железо-9 |
| Обед (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 60 | Салат из свежих огурцов с луком | Калор-62, Жиры-6, Углеводы-2 |
| 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калор-92, Белки-2, Жиры-6, 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 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калор-47, Белки-2, Углеводы-10 |
| 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-1506, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-151, Железо-17 |
| Итого за день | | Калор-2582, Белки-107, Жиры-84, Углеводы-316, Железо-26 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл завтрак | 1-4 кл обед | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 91-76 (1 смена) | | 91-76 (2 смена) | |
| Многодетные семьи | 91-76 | 102-89 | | 102-89 |
| Малоимущие семьи | 91-76 | 102-89 | | 102-89 |
| Учащиеся 5-11 кл | | | | 110-00 |



30.11.2023г

МАОУ Платошинская средняя школа



| Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--|--|
| Завтрак (начальная школа) 1-4 кл | |
| 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 |
| Завтрак (средняя школа) 5-11 кл | |
| 200 Каша пшеничная молочная жидкая | Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1 |
| 100 Булочка Российская | Калор-280, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, Железо-1 |
| 200 Кофейный напиток с молоком | Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 |
| 50 Хлеб пшеничный | Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1 |
| Итого за завтрак | |
| | Калор-1 254, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-209, Железо-5 |
| Обед (начальная школа) 1-4 кл | |
| 60 Салат из квашеной капусты с луком | Калор-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 |
| 200 Суп картофельный с макаронными изделиями | Калор-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, Железо-1 |
| 180 Рагу из птицы | Калор-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, Железо-2 |
| 200 Чай с сахаром | Калор-38, Углеводы-9, Железо-1 |
| 30 Хлеб ржаной | Калор-52, Белки-2, Углеводы-10, Железо-1 |
| 30 Хлеб пшеничный | Калор-71, Белки-2, Углеводы-15 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | |
| 100 Салат из квашеной капусты с луком | Калор-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1 |
| 250 Суп картофельный с макаронными изделиями | Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1 |
| 200 Рагу из птицы | Калор-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, Железо-2 |
| 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 обед | |
| | Калор-1298, Белки-49, Жиры-48, Углеводы-168, Железо-12 |
| Итого за день | |
| | Калор-2552, Белки-85, Жиры-79, Углеводы-377, Железо-17 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл завтрак | 1-4 кл обед | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 91-76 (1 смена) | | 91-76 (2 смена) | |
| Многодетные семьи | 91-76 | 102-89 | | 102-89 |
| Малоимущие семьи | 91-76 | 102-89 | | 102-89 |
| Учащиеся 5-11 кл | | | | 110-00 |

