

25.12.2023г

## МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-962, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-170, Железо-11
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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	Макаронные изделия 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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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	Макаронные изделия 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
<b>Итого за обед</b>		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





26.12.2023г

## МАОУ Платошинская средняя школа



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-1 282, Белки-54, Жиры-55, Углеводы-142, Железо-11
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
60	Салат из свеклы отварной	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200/5	Суп Крестьянский со сметаной	Калор-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-1
100	Рыба, тушенная 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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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, тушенная 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
<b>Итого за обед</b>		Калор-1373, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-172, Железо-24
<b>Итого за день</b>		Калор-2655, Белки-110, Жиры-106, Углеводы-315, Железо-34

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл завтрак	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





27.12.2023г

## МАОУ Платошинская средняя школа

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-1076, Белки-50, Жиры-24, Углеводы-165, Железо-9
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
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
<b>Итого за обед</b>		Калор-1506, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-151, Железо-17
<b>Итого за день</b>		Калор-2582, Белки-107, Жиры-84, Углеводы-316, Железо-26

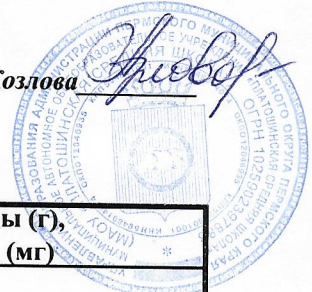
Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл завтрак	1-4 кл обед	5-11 кл обед
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1 смена)		91-76 (2 смена)	
Многодетные семьи	91-76	102-89		102-89
Малоимущие семьи	91-76	102-89		102-89
Учащиеся 5-11 кл				110-00





28.12.2023г

## МАОУ Платошинская средняя школа



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>	
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
<b>Завтрак (средняя школа) 5-11 кл</b>	
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
<b>Итого за завтрак</b>	
	Калор-1 254, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-209, Железо-5
<b>Обед (начальная школа) 1-4 кл</b>	
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
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>	
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
<b>Итого за обед</b>	
	Калор-1298, Белки-49, Жиры-48, Углеводы-168, Железо-12
<b>Итого за день</b>	
	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

