

29.01.2024г



Курашимский филиал им Ф.Г.Старцева (Платошинская СШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
200	<i>Каша Дружба молочная</i>	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
45	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1
1шт	<i>Фрукты свежие</i>	Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за завтрак		Калор-481, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-85, Железо-5
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	<i>Икра кабачковая</i>	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1
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-861, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-113, Железо-10
Итого за день		Калор-1342., Белки-39, Жиры-44, Углеводы-198, Железо-15

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл обед		
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1 смена)			
Многодетные семьи	91-76	102-89		
Малоимущие семьи	91-76	102-89		
Учащиеся 5-11 кл		125-00		



30.01.2024г

Курашимский филиал им Ф.Г.Старцева (Платошинская СШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальняя 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
Итого за завтрак		
		Калор-602, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-70, Железо-5
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, 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
Итого за обед		
		Калор-718, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-85, Железо-13
Итого за день		
		Калор-1320, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-155, Железо-18

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл обед		
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1 смена)			
Многодетные семьи	91-76	102-89		
Малоимущие семьи	91-76	102-89		
Учащиеся 5-11 кл		125-00		



31.01.2024г

Курашимский филиал им Ф.Г.Старцева (Платошинская СШ)



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
Итого за завтрак		Калор-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-79, Железо-4
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-830, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-82, Железо-9
Итого за день		Калор-1345, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-162, Железо-14

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл обед		
Учащиеся 1-4 кл	91-76 (1 смена)			
Многодетные семьи	91-76	102-89		
Малоимущие семьи	91-76	102-89		
Учащиеся 5-11 кл		125-00		

