



05.03.2024г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
90	Кнели из птицы с рисом	Калор-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Железо-1
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
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-595, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-55, Железо-6
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Кукуруза отварная	Калор-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Железо-3
250/5	Свекольник со сметаной	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-2
100	Биточки рыбные	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
180	Пюре картофельное	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
200	Компот из свежих яблок	Калор-46, Углеводы-11
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-930, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-148, Железо-9
<b>Итого за день</b>		Калор-1525, Белки-62, Жиры-45, Углеводы-203, 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		



06.03.2024г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
200	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	Калор-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
80	<i>Булочка Ванильная</i>	Калор-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Железо-1
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
15	<i>Сыр сычужный твердый</i>	Калор-51, Белки-4, Жиры-4
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-712, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-111, Железо-2
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	<i>Салат из капусты белокочанной</i>	Калор-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
250/5	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной</i>	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	<i>Шницель из птицы</i>	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Железо-1
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за обед</b>		Калор-800, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-115, Железо-6
<b>Итого за день</b>		Калор-1512, Белки-53, Жиры-44, Углеводы-226, Железо-8

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		



07.03.2024г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
180	<i>Запеканка из творога</i>	Калор-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Железо-1
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за завтрак</b>		
Калор-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, Железо-4		
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калор-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, 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>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за обед</b>		
Калор-900, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-99, Железо-10		
<b>Итого за день</b>		
Калор-1711, Белки-79, Жиры-53, Углеводы-213, 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		
Малолетние семьи	91-76	102-89		
Учащиеся 5-11 кл		125-00		

