



02.04.2024г

## 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	96-26 (1 смена)			
Многодетные семьи	96-26	107-93		
Малоимущие семьи	96-26	107-93		
Учащиеся 5-11 кл		125-00		



03.04.2024г



## 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	Каша рисовая молочная жидкая	Калор-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
80	Булочка Ванильная	Калор-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Железо-1
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
15	Сыр сычужный твердый	Калор-51, Белки-4, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный	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	Огурцы соленые	Калор-13, Белки-1, Углеводы-2, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	Шницель из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Макаронные изделия отварные	Калор-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Железо-1
200	Напиток из шиповника	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, 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-717, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-108, Железо-6
<b>Итого за день</b>		Калор-1429, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-219, Железо-8

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл обед		
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1 смена)			
Многодетные семьи	96-26	107-93		
Малоимущие семьи	96-26	107-93		
Учащиеся 5-11 кл		125-00		





05.04.2024г

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



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 пшеничная молочная жидкая	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
45	Бутерброд с сыром	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
1шт	Яйца вареные	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
50	Хлеб пшеничный	Калор-118, Белки-4, Углеводы-25, Железо-1
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, Железо-3
<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
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
280	Плов из отварной птицы	Калор-544, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-36, Железо-2
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калор-45, 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-997, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-109, Железо-6
<b>Итого за день</b>		Калор-1567, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-184, Железо-10

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл обед		
Учащиеся 1-4 кл	96-26 (1 смена)			
Многодетные семьи	96-26	107-93		
Малоимущие семьи	96-26	107-93		
Учащиеся 5-11 кл		125-00		

