

02.05.2024г

## 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 пшеничная молочная жидкая       | Калор-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, Железо-1                           |
| 45                                      | Бутерброд с сыром                    | Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10                                    |
| 1шт                                     | Фрукт                                | Калор-44, Углеводы-10, Железо-2   |
| 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-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-67, Железо-5                         |
| <b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>     |                                      |   |
| 100                                     | Икра кабачковая                      | Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1                            |
| 250/10                                  | Щи из свежей капусты с картофелем    | Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1                             |
| 100/30                                  | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2                         |
| 180                                     | Рис с овощами                        | Калор-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, 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-879, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-112, Железо-9                        |
| <b>Итого за день</b>                    |                                      | Калор-1361, Белки-43, Жиры-52, Углеводы-180, Железо-13                      |

| 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       |  |  |



03.05.2024г

## 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       |  |  |

