

03.09.2024г

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		
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, тушеная 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 завтр	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		



04.09.2024г

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	96-26 (1 смена)			
Многодетные семьи	96-26	107-93		
Малоимущие семьи	96-26	107-93		
Учащиеся 1-4 кл		125-00		



05.09.2024г



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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл	
200 <i>Каша пшеничная молочная эсидкая</i>	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
80 <i>Булочка Российская</i>	Калор-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, Железо-1
200 <i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак	
Калор-587, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-97, Железо-2	
Обед (средняя школа) 5-11 кл	
100 <i>Салат из капусты белокачанной</i>	Калор-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
250 <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
200 <i>Рагу из птицы</i>	Калор-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, Железо-2
200 <i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40 <i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед	
Калор-739, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-98, Железо-7	
Итого за день	
Калор-1326, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-195, Железо-9	

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 1-4 кл		125-00		



06.09.2024г

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	Биточки из птицы	Калор-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
150	Пюре картофельное	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
40	Кондитерское изделие	Калор-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-563, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-81, Железо-3
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из свежих помидоров	Калор-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, Железо-1
250	Суп с рыбными консервами	Калор-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, Железо-1
100	Шницель рубленый	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180	Капуста тушеная	Калор-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, 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
Итого за обед		Калор-874, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-96, Железо-8
Итого за день		Калор-1437, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-177, Железо-11

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		

