

23.09.2024г



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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|--------------------------------------|---|
| Завтрак (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | Калор-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-67, Железо-5 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 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 |
| Итого за обед | | Калор-879, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-112, Железо-9 |
| Итого за день | | 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 | | |



24.09.2024г

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 | 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 |
| Итого за завтрак | | Калор-595, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-55, Железо-6 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | Огурцы свежие | Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, Железо-1 |
| 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-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20 |
| 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 |
| Итого за обед | | Калор-654, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-98, Железо-6 |
| Итого за день | | Калор-1249, Белки-54, Жиры-40, Углеводы-153, 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 | | |



25.09.2024г

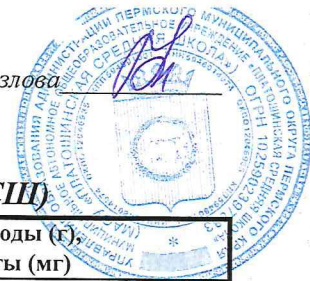
Курашимский филиал им. Ф.Г.Старцева (Платошинская СШ)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|--------------------------------------|---|
| Завтрак (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | Калор-712, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-111, Железо-2 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты | Калор-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1 |
| 250/5 | Рассольник Ленинградский со сметаной | Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1 |
| 100 | Котлета 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 |
| Итого за обед | | Калор-800, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-115, Железо-6 |
| Итого за день | | 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 | 96-26 (1 смена) | | | |
| Многодетные семьи | 96-26 | 107-93 | | |
| Малоимущие семьи | 96-26 | 107-93 | | |
| Учащиеся 5-11 кл | | 125-00 | | |



26.09.2024г



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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|------------------------------------|---|
| Завтрак (начальная школа) 1-4 кл | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | Калор-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, Железо-4 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 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 |
| Итого за обед | | Калор-900, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-99, Железо-10 |
| Итого за день | | 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 | 96-26 (1 смена) | | | |
| Многодетные семьи | 96-26 | 107-93 | | |
| Малоимущие семьи | 96-26 | 107-93 | | |
| Учащиеся 5-11 кл | | 125-00 | | |



27.09.2024г

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 | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | Калор-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, Железо-3 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов | Калор-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, Железо-1 |
| 250/5 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1 |
| 210 | Плов из отварной птицы | Калор-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, 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-840, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-95, Железо-6 |
| Итого за день | | Калор-1410, Белки-52, Жиры-58, Углеводы-170, 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 5-11 кл | | 125-00 | | |

