

14.10.2024г

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 Дружба молочная	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
45	Бутерброд с повидлом	Калор-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, Железо-1
1шт	Фрукты свежие	Калор-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20	Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за завтрак		Калор-481, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-85, Железо-5
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Икра кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250	Суп картофельный с бобовыми	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	Макаронные изделия с овощами	Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, 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-861, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-113, Железо-10
Итого за день		Калор-1342, Белки-39, Жиры-44, Углеводы-198, 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		





15.10.2024г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальнннн школа) 1-4 кл		
160	<i>Омлет натуральннн</i>	Калор-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Железо-3
60	<i>Зеленннн горошек отварной</i>	Калор-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
40	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
200	<i>Какао с молоком</i>	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничннн</i>	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	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/10	<i>Суп Крестьянскннн со сметаной</i>	Калор-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15, Железо-1
120	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	Калор-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-8
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-61, Углеводы-15
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	<i>Хлеб пшеничннн</i>	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 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		



16.10.2024г

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	<i>Котлеты Школьные</i>	Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Железо-1
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	Калор-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	<i>Биточки из птицы</i>	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
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-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 5-11 кл		125-00		





17.10.2024г

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 Каша пшеничная молочная жидкая	Калор-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, Железо-1
80 Булочка Российская	Калор-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, Железо-1
200 Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40 Хлеб пшеничный	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 Салат из капусты белокачанной	Калор-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
250 Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
200 Рагу из птицы	Калор-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, Железо-2
200 Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
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-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 5-11 кл		125-00		



18.10.2024г

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) 5-11кл		
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		

