

21.10.2024г

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

| Выход (г)                               | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|--------------------------------------|---|
| <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       |  |  |



22.10.2024г

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

| Выход (г)                               | Наименование блюда         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|----------------------------|---|
| <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                                     | Каши 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                                     | 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                                   |
| <b>Итого за обед</b>                    |                            | Калор-654, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-98, Железо-6                         |
| <b>Итого за день</b>                    |                            | 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       |  |  |



23.10.2024г



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

| Выход (г)                               | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|--------------------------------------|---|
| <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                                     | Салат из белокачанной 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  |
| <b>Итого за обед</b>                    |                                      | Калор-800, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-115, Железо-6                        |
| <b>Итого за день</b>                    |                                      | 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       |  |  |





24.10.2024г

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

| Выход (г)                               | Наименование блюда          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|-----------------------------|---|
| <b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b> |                             |   |
| 180                                     | Запеканка из творога        | Калор-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Железо-1                         |
| 30                                      | Молоко сгущенное            | Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17                                      |
| 50                                      | Кондитерское изделие        | Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1                           |
| 200                                     | Чай с сахаром               | Калор-38, Углеводы-9, Железо-1  |
| 40                                      | Хлеб пшеничный              | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20  |
| <b>Итого за завтрак</b>                 |                             | Калор-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, Железо-4                        |
| <b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>     |                             |   |
| 100                                     | Салат из свеклы с чесноком  | Калор-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1                           |
| 250                                     | Суп картофельный с бобовыми | Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1                           |
| 100                                     | Шницель рубленый            | Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2                         |
| 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  |
| <b>Итого за обед</b>                    |                             | Калор-900, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-99, Железо-10                        |
| <b>Итого за день</b>                    |                             | 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            |                 | <b>125-00</b> |  |  |



25.10.2024г

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

| Выход (г)                               | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|--|---|
| <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 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                                   |
| <b>Итого за обед</b>                    |  | Калор-840, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-95, Железо-6                         |
| <b>Итого за день</b>                    |  | 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       |  |  |

