

05.11.2024г

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-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, Железо-1
45	Бутерброд с сыром	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
шт	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		



06.11.2024г

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		



07.11.2024г

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	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
Итого за завтрак		Калор-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, Железо-4
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
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
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		



08.11.2024г

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		

