

10.02.2025г

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 | | |
| 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 | Шницель рубленый | Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2 |
| 180 | Макароны отварные 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-869, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-118, Железо-9 |
| Итого за день | | Калор-1350, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-203, Железо-15 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл обед | | |
|-----------------------------|------------------|--------------|--|--|
| Учащиеся 1-4 кл | 101-27 (1 смена) | | | |
| Многодетные семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Малоимущие семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Учащиеся 5-11 кл | | 120/135 | | |



11.02.2025г

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 Крестыанский 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-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20 |
| 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-761, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-94, Железо-12 |
| Итого за день | | Калор-1363, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-164, Железо-17 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтр | 5-11 кл обед | | |
|-----------------------------|------------------|--------------|--|--|
| Учащиеся 1-4 кл | 101-27 (1 смена) | | | |
| Многодетные семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Малоимущие семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Учащиеся 5-11 кл | | 120/135 | | |



12.02.2025г

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 | | |
| 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 соленых огурцов с луком | Калор-96, Жиры-10, Углеводы-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-822, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-81, Железо-9 |
| Итого за день | | Калор-1337, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-161, Железо-13 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл обед | | |
|-----------------------------|------------------|--------------|--|--|
| Учащиеся 1-4 кл | 101-27 (1 смена) | | | |
| Многодетные семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Малоимущие семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Учащиеся 5-11 кл | | 120/135 | | |



13.02.2025г

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



| 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 белокочанной | 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 | 101-27 (1 смена) | | | |
| Многодетные семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Малоимущие семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Учащиеся 5-11 кл | | 120/135 | | |



14.02.2025г

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 | Зеленый горошек отварной | Калор-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, 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-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, 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-844, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-105, Железо-8 |
| Итого за день | | Калор-1407, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-186, Железо-11 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл обед | | |
|-----------------------------|------------------|--------------|--|--|
| Учащиеся 1-4 кл | 101-27 (1 смена) | | | |
| Многодетные семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Малоимущие семьи | 101-27 | 113-54 | | |
| Учащиеся 5-11 кл | | 120/135 | | |

