

05.05.2025г



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		
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		



06.05.2025г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальня 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 Крестьянский 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	Напиток из шиповника	Калор-97, Белки-1, Углеводы-23, Железо-2
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за обед		Калор-797, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-101, Железо-13
Итого за день		Калор-1399, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-171, Железо-18

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		



07.05.2025г

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	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		

