

19.05.2025г

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	105-40 (1 смена)			
Многодетные семьи	105-40	118-18		
Малоимущие семьи	105-40	118-18		
Учащиеся 5-11 кл		120/135		



20.05.2025г

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		
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 завтр	5-11 кл обед		
Учащиеся 1-4 кл	105-40 (1 смена)			
Многодетные семьи	105-40	118-18		
Малоимущие семьи	105-40	118-18		
Учащиеся 5-11 кл		120/135		



21.05.2025г

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	105-40 (1 смена)			
Многодетные семьи	105-40	118-18		
Малоимущие семьи	105-40	118-18		
Учащиеся 5-11 кл		120/135		



22.05.2025г

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

	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 квашеной капусты с луком	Калор-10, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, 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-752, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-92, Железо-7
Итого за день		Калор-1339, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-189, Железо-9

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	5-11 кл обед		
Учащиеся 1-4 кл	105-40 (1 смена)			
Многодетные семьи	105-40	118-18		
Малоимущие семьи	105-40	118-18		
Учащиеся 5-11 кл		120/135		



23.05.2025г

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	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) 5-11 кл		
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	105-40 (1 смена)			
Многодетные семьи	105-40	118-18		
Малоимущие семьи	105-40	118-18		
Учащиеся 5-11 кл		120/135		

