

13.10.2025г

Утверждаю директор

Е.А. Жукова



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

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		125/140		



14.10.2025г

Утверждаю директор

Е. А. Наумова



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		125/140		



15.10.2025г

Е.А. Наумова



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 свежих огурцов с луком	Калор-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-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-830, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-82, Железо-9
Итого за день		Калор-1345, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-162, Железо-14

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		125/140		



16.10.2025г

Утверждаю директор

Е.А. Жуковская

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

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
100 Курица в соусе с томатом	Калор-160, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3, Железо-1
180 Рис припущенный	Калор-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
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-828, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-117, Железо-5
Итого за день	Калор-1415, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-214, Железо-8

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		125/140		



17.10.2025г

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	Котлета 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	Овощи свежие	Калор-24, Белки-1, Углеводы-4, 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-804, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-104, Железо-8
Итого за день		Калор-1367, Белки-60, Жиры-43, Углеводы-185, 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		125/140		

