

20.10.2025г

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		
200	Каша пшенная молочная жидкая	Калор-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, Железо-1
45	Бутерброд с сыром	Калор-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
1шт	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	Суп картофельный с бобовыми	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, 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-888, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-119, Железо-9
Итого за день		Калор-1370, Белки-43, Жиры-50, Углеводы-187, 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		



21.10.2025г

Е.А. Найденова

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	Кнели из птицы с рисом	Калор-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, Железо-1
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3
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-595, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-55, Железо-6
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из свежих огурцов с луком	Калор-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1
250/5	Свекольник со сметаной	Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-2
100	Котлеты Школьные	Калор-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Железо-2
180	Пюре картофельное	Калор-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
200	Компот из свежих яблок	Калор-96, Белки-1, Углеводы-23, 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-848, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-104, Железо-9
Итого за день		Калор-1443, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-159, 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		



22.10.2025г

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 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 с морковью	Калор-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	Биточки 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-840, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-116, Железо-6
Итого за день		Калор-1552, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-227, 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		



23.10.2025г

С.А. Наураганова**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		
180	<i>Запеканка из творога</i>	Калор-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Железо-1
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Калор-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
250/10	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
220	<i>Жаркое по-домашнему</i>	Калор-338, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-4
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед		Калор-863, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-108, Железо-9
Итого за день		Калор-1673, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-221, Железо-12

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		



24.10.2025г

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		
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	105-40 (1 смена)			
Многодетные семьи	105-40	118-18		
Малоимущие семьи	105-40	118-18		
Учащиеся 5-11 кл		125/140		

