

22.12.2025г

Утверждено директором

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

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл	
35 Бутерброд с сыром (2-й вариант)	Калор-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7
220 Каша рисовая вязкая	Калор-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
200 Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20 Хлеб пшеничный	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
1шт Фрукты свежие	Калор-53, Углеводы-12, Железо-3
Итого за завтрак	
Калор-519, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79, Железо-4	
Обед (средняя школа) 5-11 кл	
100 Икра кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250/10 Щи из свежей капусты с картофелем	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
100 Биточки из говядины	Калор-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, Железо-3
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-907, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-91, Железо-10	
Итого за день	
Калор-1426, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-171, 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

23.12.2025г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
90/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2
150	Макаронные изделия отварные	Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак		Калор-623, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82, Железо-4
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из свеклы отварной	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
240	Плов из отварной птицы	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Компот из яблок с лимоном	Калор-60, Углеводы-14, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-908, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-103, Железо-7
Итого за день		Калор-1532, Белки-59, Жиры-61, 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	
Малолетние семьи		105-40		118-18	
Учащиеся 5-11 кл				125/140	

24.12.2025г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
40	Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
220	Каша пшеничная вязкая	Калор-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Железо-2
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-554, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-95, Железо-3
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Кукуруза отварная	Калор-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62, Железо-3
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
100	Кнели рыбные припущенные	Калор-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Железо-1
180	Пюре картофельное	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	Компот из ягод замороженных	Калор-44, Углеводы-11
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-941, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-156, Железо-8
Итого за день		Калор-1495, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-251, Железо-10

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

25.12.2025г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
180	Запеканка из творога	Калор-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Железо-1
30	Молоко сгущенное	Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
50	Кондитерское изделие	Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-787, Белки-46, Жиры-16, Углеводы-114, Железо-3
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из моркови	Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
250	Суп картофельный с бобовыми	Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1
120	Тефтели из печени с рисом	Калор-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Железо-5
180	Макаронные изделия отварные	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Железо-1
200	Сок фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-926, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-139, Железо-13
Итого за день		Калор-1714, Белки-80, Жиры-42, Углеводы-253, Железо-16

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

26.12.2025г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
1шт	Яйца вареные	Калор-63, Белки-5, Жиры-5, Железо-1
200	Каша гречневая вязкая	Калор-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, Железо-2
200	Какао с молоком	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
40	Кондитерское изделие	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
30	Хлеб пшеничный	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за завтрак		Калор-563, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-79, Железо-5
Обед (средняя школа) 5-11кл		
100	Овощи консервированные (порциями)	Калор-11, Белки-1, Углеводы-2, Железо-1
250/5	Борщ с капустой и картофелем	Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
100	Котлета из птицы	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	Рис отварной	Калор-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47
200	Напиток из шиповника	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-802, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-119, Железо-6
Итого за день		Калор-1365, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-199, Железо-11

Учащиеся льготных категорий	1-4 кл завтрак	1-4 кл обед	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