

12.01.2026г



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
35	<i>Бутерброд с сыром (1-ый вариант)</i>	Калор-116, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
200	<i>Каша Дружба молочная</i>	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
1шт	<i>Фрукты свежие</i>	Калор-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
Итого за завтрак		Калор-505, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, Железо-5
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	<i>Икра кабачковая</i>	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250	<i>Суп Крестьянский с крупой</i>	Калор-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Железо-1
100/30	<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, Железо-1
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
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-929, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-121, Железо-7
Итого за день		
Калор-1434, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-200, Железо-13		

МЛ

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



13.01.2026г

Курашинский 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	<i>Котлеты Школьные</i>	Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калор-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, Железо-3
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-40, Углеводы-10, Железо-1
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за завтрак		Калор-544, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-60, Железо-6
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калор-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
240	<i>Плов из отварной птицы</i>	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	<i>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед		Калор-872, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-95, Железо-6
Итого за день		Калор-1416, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-155, 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



С.А. Попуринский

14.01.2026г



Курашинский филиал им. Ф.Г.Старцева (Платошинская СНТ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
160	<i>Омлет натуральный</i>	Калор-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Железо-3
60	<i>Зеленый горошек отварной</i>	Калор-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
200	<i>Кофеинный напиток с молоком</i>	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калор-596, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70, Железо-4
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	<i>Овощи консервированные (порциями)</i>	Калор-11, Белки-1, Углеводы-2, Железо-1
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	<i>Биточки рыбные</i>	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
30	<i>Соус молочный для запекания</i>	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед		Калор-768, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-114, Железо-8
Итого за день		
Калор-1364, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-183, 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			125/140



15.01.2026г

E.A. Назарова

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



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)
Завтрак (начальная школа) 1-4 кл		
40	<i>Бутерброд с повидлом (2-й вариант)</i>	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
220	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	Калор-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Железо-2
200	<i>Какао с молоком</i>	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак Калор-592, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-95, Железо-3		

Обед (средняя школа) 5-11 кл

100	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	Калор-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Железо-1
250/5	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной</i>	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	<i>Котлеты из птицы</i>	Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
200	<i>Компот из ягод замороженных</i>	Калор-44, Углеводы-11
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за обед Калор-864, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-90, Железо-9		
Итого за день Калор-1456, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-185, Железо-12		

НН

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



16.01.2026s



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		
120	<i>Тефтели из печени с рисом</i>	Калор-202, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-18, Железо-5
150	<i>Макароны отварные с овощами</i>	Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Железо-1
200	<i>Чай каркаде</i>	Калор-56, Углеводы-14
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак Калор-508, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-77, Железо-6		
Обед (средняя школа) 5-11 кл		
100	<i>Салат из моркови</i>	Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
100	<i>Тефтели из говядины (паровые)</i>	Калор-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Железо-2
180	<i>Капуста тушеная</i>	Калор-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Железо-2
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
60	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
Итого за обед Калор-841, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-121, Железо-9		
Итого за день Калор-1349, Белки-54, Жиры-38, Углеводы-199, Железо-15		

Mr

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

