

16.02.2026г

Утверждаю директор

Е. А. Наушкова

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 |
| 200 Каша рисовая вязкая | Калор-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37 |
| 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-496, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-75, 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 Шницель рубленый | Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2 |
| 180 Каша гречневая рассыпчатая | Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4 |
| 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-881, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-92, Железо-11 | |
| Итого за день | |
| Калор-1377, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-167, Железо-15 | |



| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|-----------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 111-51 (1смена) | |
| Многодетные семьи | 111-51 | 125-03 |
| Малоимущие семьи | 111-51 | 125-03 |
| Учащиеся 5-11 кл | | 125/140 |



17.02.2026г

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 | | |
| 90/30 | <i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i> | Калор-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Железо-2 |
| 150 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | Калор-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, Железо-1 |
| 200 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | 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 | <i>Салат из квашеной капусты с луком</i> | Калор-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1 |
| 250/5 | <i>Рассольник Ленинградский со сметаной</i> | Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1 |
| 120 | <i>Курица в соусе с томатом</i> | Калор-192, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-4, Железо-1 |
| 180 | <i>Рис с овощами</i> | Калор-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Железо-1 |
| 200 | <i>Компот из яблок с лимоном</i> | Калор-60, Углеводы-14, 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-868, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-108, Железо-6 |
| Итого за день | | Калор-1491, Белки-53, Жиры-57, Углеводы-191, Железо-10 |

ML

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|------------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 111-51 (1 смена) | |
| Многодетные семьи | 111-51 | 125-03 |
| Малоимущие семьи | 111-51 | 125-03 |
| Учащиеся 5-11 кл | | 125/140 |



18.02.2026г

С.А. Науменкова

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 | | |
| 80 | Булочка анильная | Калор-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Железо-1 |
| 200 | Каша пшениная вязкая | Калор-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, Железо-1 |
| 200 | Чай каркаде | Калор-56, Углеводы-14 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20 |
| Итого за завтрак | | Калор-668, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-116, 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 |
| 200 | Жаркое по-домашнему | Калор-307, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-26, Железо-3 |
| 200 | Компот из яблок и ягод замороженных | Калор-45, 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-995, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-157, Железо-11 |
| Итого за день | | Калор-1663, Белки-55, Жиры-38, Углеводы-273, Железо-13 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|------------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 111-51 (1 смена) | |
| Многодетные семьи | 111-51 | 125-03 |
| Малоимущие семьи | 111-51 | 125-03 |
| Учащиеся 5-11 кл | | 125/140 |



19.02.2026г

Е.А. Науманова

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 | | |
| 150 | Запеканка из творога | Калор-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-25, Железо-1 |
| 50 | Молоко сгущенное | Калор-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28 |
| 200 | Какао с молоком | Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1 |
| 50 | Кондитерское изделие | Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1 |
| Итого за завтрак Калор-892, Белки-46, Жиры-19, Углеводы-134, Железо-3 | | |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1 |
| 100 | Котлета из птицы | Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1 |
| 180 | Макаронные изделия с овощами | Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, 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-815, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-117, Железо-8 |
| Итого за день | | Калор-1707, Белки-78, Жиры-44, Углеводы-251, Железо-11 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|------------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 111-51 (1 смена) | |
| Многодетные семьи | 111-51 | 125-03 |
| Малоимущие семьи | 111-51 | 125-03 |
| Учащиеся 5-11 кл | | 125/140 |



20.02.2026г

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 рыбные | Калор-102, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-9, Железо-1 |
| 150 | Рис отварной | Калор-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39 |
| 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-502, Белки-21, Жиры-8, Углеводы-87, Железо-2 |
| Обед (средняя школа) 5-11 кл | | |
| 100 | Салат из соленых огурцов с луком | Калор-96, Жиры-10, Углеводы-1 |
| 250/5 | Свекольник со сметаной | Калор-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Железо-2 |
| 100 | Бифштекс по-домашнему | Калор-249, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-13, Железо-2 |
| 180 | Пюре картофельное | Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20 |
| 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-857, Белки-28, Жиры-41, Углеводы-97, Железо-6 |
| Итого за день | | Калор-1359, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-184, Железо-8 |

| Учащиеся льготных категорий | 1-4 кл завтрак | 5-11 кл обед |
|-----------------------------|-----------------|--------------|
| Учащиеся 1-4 кл | 111-51 (1смена) | |
| Многодетные семьи | 111-51 | 125-03 |
| Малоимущие семьи | 111-51 | 125-03 |
| Учащиеся 5-11 кл | | 125/140 |

