

10.03.2026г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
35	Бутерброд с сыром (1-ый вариант)	Калор-116, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
200	Каша Дружба молочная	Калор-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
1шт	Фрукты свежие	Калор-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, Железо-3
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-505, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, Железо-5
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Икра кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250/5	Суп из овощей со сметаной	Калор-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Железо-1
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калор-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, Железо-2
180	Макаронные изделия отварные	Калор-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, 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
<b>Итого за обед</b>		Калор-907, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-116, Железо-8
<b>Итого за день</b>		Калор-1413, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-195, 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



11.03.2026г

## Курашимский филиал им Ф.Г.Старцева (Платошинская СП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
90	Котлеты Школьные	Калор-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, Железо-2
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
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-544, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-60, Железо-6
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Салат из свеклы отварной	Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
240	Плов из отварной птицы	Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за обед</b>		Калор-874, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-95, Железо-6
<b>Итого за день</b>		Калор-1418, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-155, Железо-12

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



12.03.2026г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
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
200	Кофейный напиток с молоком	Калор-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	Кондитерское изделие	Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-596, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70, Железо-4
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Овощи консервированные (порциями)	Калор-11, Белки-1, Углеводы-2, Железо-1
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
100	Биточки рыбные	Калор-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Железо-1
30	Соус молочный для запекания	Калор-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
180	Пюре картофельное	Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	Сок фруктовый	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
60	Хлеб ржаной	Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2
60	Хлеб пшеничный	Калор-141, Белки-5, Углеводы-30, Железо-1
<b>Итого за обед</b>		Калор-768, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-114, Железо-8
<b>Итого за день</b>		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		111-51 (1 смена)		
Многодетные семьи		111-51		125-03
Малоимущие семьи		111-51		125-03
Учащиеся 5-11 кл				125/140



13.03.2026г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак (начальная школа) 1-4 кл</b>		
40	Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	Калор-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
220	Каша пшениная вязкая	Калор-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Железо-2
200	Какао с молоком	Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за завтрак</b>		Калор-592, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-95, Железо-3
<b>Обед (средняя школа) 5-11 кл</b>		
100	Салат из квашеной капусты	Калор-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
100	Котлета 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 ягод замороженных	Калор-44, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за обед</b>		Калор-822, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-89, Железо-9
<b>Итого за день</b>		Калор-1414, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-184, Железо-12

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

