

16.03.2026г

Утверждаю директор

Е.А. Наушанова

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 <i>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</i>	Калор-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7
200 <i>Каша рисовая вязкая</i>	Калор-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37
200 <i>Чай с сахаром</i>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-47, Белки-2, Углеводы-10
1шт <i>Фрукты свежие</i>	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 <i>Икра кабачковая</i>	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250/10 <i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1
100 <i>Шницель рубленый</i>	Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2
180 <i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4
200 <i>Сок фруктовый</i>	Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3
40 <i>Хлеб ржаной</i>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
30 <i>Хлеб пшеничный</i>	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



17.03.2026г

Е. А. Найденова

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		
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 квашеной капусты с луком	Калор-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, Железо-1
250/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1
120	Курица в соусе с томатом	Калор-192, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-4, Железо-1
180	Рис с овощами	Калор-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Железо-1
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-868, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-108, Железо-6
Итого за день		Калор-1491, Белки-53, Жиры-57, Углеводы-191, Железо-10

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	



18.03.2026г

С. А. Наушанова

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		
80	Булочка Ванильная	Калор-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Железо-1
200	Каша пшеничная 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



19.03.2026г

Е.А. Казушанова

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	Макаронны отварные 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



20.03.2026г

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
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

