

28.09.2026г

Утверждено

Е.А. Наумова

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		
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
Итого за завтрак		Калор-505, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, Железо-5
Обед (Средняя школа) 5-11 кл		
100	Икра кабачковая	Калор-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, Железо-1
250	Суп Крестьянский с крупой	Калор-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, 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
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

Учащиеся льготных категорий	1-4кл завтрак	1-4кл обед	5-11кл обед
Учащиеся 1-4кл	111-51	111-51	125-03
Многодетные семьи	111-51	111-51	125-03
Малоимущие семьи	111-51	111-51	125-03
Учащиеся 5-11 кл			145/160



29.09.2026г

Утверждаю

Е.А. Науманова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак (Начальная школа) 1-4 кл		
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
Итого за завтрак Калор-544, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-60, Железо-6		
Обед (Средняя школа) 5-11 кл		
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
Итого за обед Калор-874, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-95, Железо-6		
Итого за день Калор-1418, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-155, Железо-12		

Учащиеся льготных категорий	1-4кл завтрак	1-4кл обед	5-11кл обед
Учащиеся 1-4кл	111-51	111-51	125-03
Многодетные семьи	111-51	111-51	125-03
Малоимущие семьи	111-51	111-51	125-03
Учащиеся 5-11 кл			145/160



30.09.2026г

Утверждаю

Е.А. Ногуриднова

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		
60	Зеленый горошек отварной	Калор-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
160	Омлет натуральный	Калор-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, Железо-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
Итого за завтрак		Калор-596, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70, Железо-4
Обед (Средняя школа) 5-11 кл		
100	Огурцы свежие	Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, 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	Картофельное пюре	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
Итого за обед		Калор-771, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-115, Железо-8
Итого за день		Калор-1367, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-184, Железо-13

Учащиеся льготных категорий	1-4кл завтрак	1-4кл обед	5-11кл обед
Учащиеся 1-4кл	111-51	111-51	125-03
Многодетные семьи	111-51	111-51	125-03
Малоимущие семьи	111-51	111-51	125-03
Учащиеся 5-11 кл			145/160

