

12.10.2026г

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		
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
250/5	Суп Крестьянский с крупой со сметаной	Калор-115, 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-931, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-122, Железо-8
Итого за день		Калор-1436, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-201, Железо-13

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



13.10.2026г

Утверждаю



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



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

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



15.10.2026г

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		
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
Итого за завтрак Калор-592, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-95, Железо-3		
Обед (Средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калор-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, 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
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		

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



16.10.2026г

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	Шницель рубленый	Калор-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14, Железо-1
150	Макароны отварные с овощами	Калор-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, Железо-1
200	Чай каркаде	Калор-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за завтрак Калор-512, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-74, Железо-3		
Обед (Средняя школа) 5-11 кл		
100	Салат из моркови	Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калор-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, Железо-1
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калор-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, Железо-2
180	Капуста тушеная	Калор-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Железо-2
200	Напиток из шиповника	Калор-78, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
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-841, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-121, Железо-9		
Итого за день Калор-1353, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-195, Железо-12		

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

