

19.10.2026г

Утверждено

Е. А. Наумова

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

| Выход<br>(г)                                                                | Наименование блюда                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак (Начальная школа) 1-4 кл</b>                                     |                                   |                                                                                |
| 35                                                                          | Бутерброд с сыром (2-й вариант)   | Калор-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7                                         |
| 220                                                                         | Каша рисовая вязкая               | Калор-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41                                        |
| 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                                                |
| <b>Итого за завтрак Калор-519, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79, Железо-4</b> |                                   |                                                                                |
| <b>Обед (Средняя школа) 5-11 кл</b>                                         |                                   |                                                                                |
| 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                                                                         | Биточки из говядины               | Калор-256, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-16, Железо-3                            |
| 180                                                                         | Каша гречневая рассыпчатая        | Калор-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Железо-4                              |
| 200                                                                         | Компот из смеси сухофруктов       | Калор-84, Белки-1, Углеводы-20, Железо-1                                       |
| 40                                                                          | Хлеб ржаной                       | Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2                                       |
| 30                                                                          | Хлеб пшеничный                    | Калор-71, Белки-2, Углеводы-15                                                 |
| <b>Итого за обед Калор-907, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-91, Железо-11</b>   |                                   |                                                                                |
| <b>Итого за день Калор-1426, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-171, Железо-15</b> |                                   |                                                                                |

| 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     |



20.10.2026г

Утверждаю

Е. А. Нагорная

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

| Выход<br>(г)                                                                | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак (Начальная школа) 1-4 кл</b>                                     |                                      |                                                                                |
| 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                                      |
| <b>Итого за завтрак</b> Калор-623, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82, Железо-4 |                                      |                                                                                |
| <b>Обед (Средняя школа) 5-11 кл</b>                                         |                                      |                                                                                |
| 100                                                                         | Салат из свеклы отварной             | Калор-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, Железо-1                                |
| 250/5                                                                       | Рассольник Ленинградский со сметаной | Калор-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16, Железо-1                              |
| 240                                                                         | Плов из отварной птицы               | Калор-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, Железо-2                            |
| 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                                                 |
| <b>Итого за обед</b> Калор-908, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-103, Железо-7   |                                      |                                                                                |
| <b>Итого за день</b> Калор-1532, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-186, Железо-11 |                                      |                                                                                |

| 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     |



21.10.2026г

Утверждено

Е.А. Нагульнова

## 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 пшеничная вязкая                    | Калор-280, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Железо-2                          |
| 200                                                                         | Чай каркаде                              | Калор-56, Углеводы-14                                                       |
| 40                                                                          | Хлеб пшеничный                           | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20                                              |
| <b>Итого за завтрак</b> Калор-554, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-95, Железо-3 |                                          |                                                                             |
| <b>Обед (Средняя школа) 5-11 кл</b>                                         |                                          |                                                                             |
| 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                           |
| 100                                                                         | Кнели рыбные припущенные                 | Калор-89, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-6, Железо-1                            |
| 180                                                                         | Пюре картофельное                        | Калор-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20                                     |
| 200                                                                         | Компот из ягод замороженных              | Калор-44, Углеводы-11                                                       |
| 60                                                                          | Хлеб ржаной                              | Калор-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Железо-2                           |
| 40                                                                          | Хлеб пшеничный                           | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20                                              |
| <b>Итого за обед</b> Калор-941, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-156, Железо-8   |                                          |                                                                             |
| <b>Итого за день</b> Калор-1495, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-251, Железо-10 |                                          |                                                                             |

| 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     |



22.10.2026г

Утверждено

Е.А. Наумова

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

| Выход<br>(г)                                                                 | Наименование блюда          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак (Начальная школа) 1-4 кл</b>                                      |                             |                                                                                |
| 180                                                                          | Запеканка из творога        | Калор-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, Железо-1                            |
| 30                                                                           | Молоко сгущенное            | Калор-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17                                         |
| 200                                                                          | Чай с лимоном               | Калор-40, Углеводы-10, Железо-1                                                |
| 50                                                                           | Кондитерское изделие        | Калор-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38                                        |
| 40                                                                           | Хлеб пшеничный              | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20                                                 |
| <b>Итого за завтрак Калор-787, Белки-46, Жиры-16, Углеводы-114, Железо-3</b> |                             |                                                                                |
| <b>Обед (Средняя школа) 5-11 кл</b>                                          |                             |                                                                                |
| 100                                                                          | Салат из моркови            | Калор-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1                              |
| 250                                                                          | Суп картофельный с бобовыми | Калор-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Железо-1                              |
| 100                                                                          | Шницель рубленый            | Калор-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Железо-2                            |
| 180                                                                          | Макароны отварные с овощами | Калор-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, Железо-1                              |
| 200                                                                          | Сок фруктовый               | Калор-86, Белки-1, Углеводы-20, Железо-3                                       |
| 40                                                                           | Хлеб ржаной                 | Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2                                       |
| 40                                                                           | Хлеб пшеничный              | Калор-94, Белки-3, Углеводы-20                                                 |
| <b>Итого за обед Калор-878, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-127, Железо-9</b>    |                             |                                                                                |
| <b>Итого за день Калор-1665, Белки-78, Жиры-43, Углеводы-240, Железо-12</b>  |                             |                                                                                |

| 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     |



Утверждаю \_\_\_\_\_  
Е. А. Наумкина

Утверждаю \_\_\_\_\_  
А. Наумкина  
Секретарь СШ

| Выход<br>(г)                                                                | Наименование блюда           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак (Начальная школа) 1-4 кл</b>                                     |                              |                                                                                |
| 1шт                                                                         | Яйца вареные                 | Калор-78.8, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-0, Железо-1                              |
| 200                                                                         | Каша гречневая вязкая        | Калор-169, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, Железо-2                              |
| 200                                                                         | Какао с молоком              | Калор-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Железо-1                               |
| 40                                                                          | Кондитерское изделие         | Калор-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30, Железо-1                              |
| 30                                                                          | Хлеб пшеничный               | Калор-71, Белки-2, Углеводы-15                                                 |
| <b>Итого за завтрак</b> Калор-579, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-79, Железо-5 |                              |                                                                                |
| <b>Обед (Средняя школа) 5-11 кл</b>                                         |                              |                                                                                |
| 100                                                                         | Огурцы свежие                | Калор-14, Белки-1, Углеводы-3, Железо-1                                        |
| 250/5                                                                       | Борщ с капустой и картофелем | Калор-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Железо-1                              |
| 100                                                                         | Котлета из птицы             | Калор-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Железо-1                             |
| 180                                                                         | Рис отварной                 | Калор-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47                                        |
| 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                                                 |
| <b>Итого за обед</b> Калор-805, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-120, Железо-3   |                              |                                                                                |
| <b>Итого за день</b> Калор-1384, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-199, Железо-11 |                              |                                                                                |

| 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     |

