

17.04.2025 (четверг)

1-4 классы Сов.63

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

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-43
250	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	29-03
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-62
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-61
43	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-57
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-639, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-94	97-26

Обед (2 смена)

60	Винегрет с растительным маслом нач пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-66
70	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	52-45
25	Соус белый основной нач пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-30
150	Макароны отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-94
180	Чай с клюквой и сахаром нач	Калорийность-26, Углеводы-6	6-96
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-59
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-602, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-73	97-26
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-167	194-52

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-70
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	29-06
12.5	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-97, Жиры-11	16-05
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-65
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
37	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-709, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-89	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-61
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-75
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-05
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-33
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-81
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-74
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-729, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-91	111-00
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-46, Жиры-61, Углеводы-180	222-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



17.04.2025 (четверг)

Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

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

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-70
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	29-06
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-61
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-13
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-599, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-86	96-00

Обед (2 смена)

60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-75
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-05
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	13-33
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-96
19	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-597, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-72	96-00

Итого за день Калорийность-1196, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-158 **192-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-73
70	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-11
50	Соус белый основной овз пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-69
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-88
200	Чай с клюквой и сахаром овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-75
29.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-722, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-94	110-05
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-44
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
250	Яблоко овз	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	32-50
Итого за Полдник		Калорийность-421, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-62	80-06
Итого за день		Калорийность-1143, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-156	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз нф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-61
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз нф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-41
70	Тефтели рыбные (кета) овз нф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-11
25	Соус белый основной овз нф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-34
190	Макароны отварные овз	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	14-14
200	Чай с клюквой и сахаром овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-75
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-50
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-757, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-96	113-94
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-44
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
250	Яблоко овз	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	32-50
Итого за Полдник		Калорийность-421, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-62	80-06
Итого за день		Калорийность-1 178, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-158	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



1-4 классы Чапл.59

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

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-93
250	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	28-96
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-63
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-48
27,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-26
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-604, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-87	97-26

Обед (2 смена)

60	Винегрет с растительным маслом нач пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-65
70	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-23
20	Соус белый основной нач пф	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-43
150	Макароны отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-85
180	Чай с клюквой и сахаром нач	Калорийность-26, Углеводы-6	6-97
21,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-578, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-69	97-26
Итого за день		Калорийность-1 182, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-156	194-52

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-85
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	28-93
12,5	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-97, Жиры-11	15-87
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-87
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-17
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-688, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-85 111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-63
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-30
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-32
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-69
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-74
18,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-53
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-727, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-90 111-00
Итого за день			Калорийность-1 415, Белки-44, Жиры-61, Углеводы-175 222-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

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

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-85
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	28-93
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-87
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-17
38,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-18
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-616, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-90	96-00

Обед (2 смена)

60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-37
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-30
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-48
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-96
26,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-602, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-74	96-00

Итого за день Калорийность-1 218, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-164 **192-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



17.04.2025 (четверг)

ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-34
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-72
70	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-22
50	Соус белый основной овз пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-64
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	13-23
200	Чай с клюквой и сахаром овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-76
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-05
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-713, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-92	109-04
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-16
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-82
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
250	Яблоко овз	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	33-61
Итого за Полдник		Калорийность-421, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-62	81-07
Итого за день		Калорийность-1134, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-154	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



17.04.2025 (четверг)

ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чапл.59

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

Комплекс

100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-58
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-40
70	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	54-22
25	Соус белый основной овз пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-32
190	Макароны отварные овз	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	13-97
200	Чай с клюквой и сахаром овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-76
19,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-734, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-91	112-93

Полдник

30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-16
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-82
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
250	Яблоко овз	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	33-61
Итого за Полдник		Калорийность-421, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-62	81-07

Итого за день Калорийность-1 155, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-153 **194-00**



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.