

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>			
20	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
60	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-78
180	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-04
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-34
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-516, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-76 97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	26-78
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-73
120	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-44
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-02
180	Компот из кураги нач	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
18	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-50
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-736, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-73 97-26
Итого за день			Калорийность-1 252, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-149 194-52

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

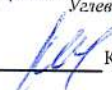


Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
50	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	20-51
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-76
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-05
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-553, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-83	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
55	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	24-64
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-89
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-24
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-02
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	21-11
37	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-10
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-815, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-91	111-00
Итого за день		Калорийность-1 368, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-174	222-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар

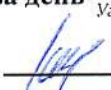
 Котомчина Т.А.

Калькулятор

 Брованова Н.В.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-76
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-05
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
24,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	17-92
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	11-11
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-24
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	14-43
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-78
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-44
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1384, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-171

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	15-90
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	9-17
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-89
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	20-04
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-78
28,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-39
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-628, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-88	111-25
<u>Полдник</u>			
90	Сырники овз	Калорийность-191, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-19	41-21
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-15
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	26-50
Итого за Полдник		Калорийность-389, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-44	78-86
Итого за день		Калорийность-1 017, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-132	190-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Котомчина Т.А.
		Калькулятор	Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	15-90
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	9-17
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-89
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	20-04
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-13
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-654, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-94	112-75
<u>Полдник</u>			
45	Сырники овз	Калорийность-96, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-9	20-60
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-15
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	26-50
Итого за Полдник		Калорийность-294, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-34	58-25
Итого за день		Калорийность-948, Белки-46, Жиры-29, Углеводы-128	171-00

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	26-51
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	11-47
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-89
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	26-72
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-78
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-73
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-733, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-98	130-18
<u>Полдник</u>			
45	Сырники овз	Калорийность-96, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-9	20-60
45	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	16-73
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	26-49
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-42	63-82
Итого за день		Калорийность-1 076, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-140	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Котомчина Т.А.
		Калькулятор	Брованова Н.В.



07.05.2025 (среда)

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>			
20	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
60	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-75
180	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-05
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-36
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-516, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-76 97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
55	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	24-55
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-83
120	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-54
170	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-63
180	Компот из кураги нач	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
23	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-92
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-772, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-79 97-26
Итого за день			Калорийность-1 288, Белки-62, Жиры-46, Углеводы-155 194-52

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>			
50	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	20-49
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-72
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-05
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-76
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-555, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-83 111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
55	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	24-57
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-78
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-95
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-03
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	20-91
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-76
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-805, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-89 111-00
Итого за день			Калорийность-1 360, Белки-64, Жиры-45, Углеводы-172 222-00
Директор  Потеряева Л.В. Шеф-повар  Шаланова Е.Е. Калькулятор  Брованова Н.В.			



07.05.2025 (среда)

Многодетные, СВО 5-11 классы Чанл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-72
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-05
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-519, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-76	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	17-87
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	10-98
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-95
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	14-43
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-851, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-92	96-00
Итого за день		Калорийность-1 370, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-168	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	16-34
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-83
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-91
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	20-02
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-616, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-86	110-96
<u>Полдник</u>			
90	Сырники овз	Калорийность-191, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-19	41-62
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-15
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	26-38
Итого за Полдник		Калорийность-389, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-44	79-15
Итого за день		Калорийность-1 005, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-130	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	27-23
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	11-03
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-91
190	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	25-35
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-70
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-745, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-102	130-09
<u>Полдник</u>			
45	Сырники овз	Калорийность-96, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-9	20-80
45	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	16-73
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	26-38
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-42	63-91
Итого за день		Калорийность-1 088, Белки-49, Жиры-35, Углеводы-144	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Шаланова Е.Е.
		Калькулятор	Брованова Н.В.

