

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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	27-93
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-33
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-70
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-17
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-49
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52

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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	27-93
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-36
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-64
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-640, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-82 106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-70
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-35
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	13-29
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-71
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-695, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-82 106-00
Итого за день			Калорийность-1 335, Белки-42, Жиры-56, Углеводы-164 212-00

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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
280	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40	31-29
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-71
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-584, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-85 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-70
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-17
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-99
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-61
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-644, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-80 96-00
Итого за день			Калорийность-1 228, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-165 192-00

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 бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-70
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-35
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-99
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-705, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-89	103-15
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	81-96
Итого за день		Калорийность-1 139, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-145	185-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



11.09.2025 (четверг)

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 бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-32
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	6-68
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-99
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-67
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-71
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-750, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-94	112-04
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	81-96
Итого за день		Калорийность-1184, Белки-40, Жиры-47, Углеводы-150	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	27-89
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-16
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-43
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-43
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52
Калорийность-1 126, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-148			

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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	27-89
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-28
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-642, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-82 106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-33
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	13-22
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-79
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-697, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-82 106-00
Итого за день			Калорийность-1 339, Белки-42, Жиры-56, Углеводы-164 212-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

11.09.2025 (четверг)

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
280	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40	31-24
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-76
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-586, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-85 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-16
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-92
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-68
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-644, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-80 96-00
Итого за день			Калорийность-1 230, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-165 192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

11.09.2025 (четверг)

ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чанл.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 бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-33
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-91
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-92
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-707, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-90	103-15
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	81-96
Итого за день		Калорийность-1141, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-146	185-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

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 бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-39
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-81
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	6-64
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-91
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-67
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-76
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-752, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-94	112-04
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	81-96
Итого за день		Калорийность-1186, Белки-40, Жиры-47, Углеводы-150	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

