

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	64-46
140	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	17-90
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-87
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-524, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-67	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-49
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-54
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-500, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-78	92-26
Итого за день		Калорийность-1 024, Белки-48, Жиры-32, Углеводы-145	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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
130	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	76-18
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-18
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-61
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-581, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-74	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-26
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-31
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-07
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-563, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-82	106-00
Итого за день		Калорийность-1144, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-156	212-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



07.11.2025 (пятница)

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	64-46
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	20-46
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-05
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	45-61
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-62
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-90
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	21-74
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-628, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-77	141-59
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	43-52
Итого за день		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-109	185-11

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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-91
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-02
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-39
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-693, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-88	150-48
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	43-52
Итого за день		Калорийность-907, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-120	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	64-46
140	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	17-90
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-87
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-524, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-67	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-49
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-54
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-500, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-78	92-26
Итого за день		Калорийность-1 024, Белки-48, Жиры-32, Углеводы-145	184-52

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
130	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	76-18
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-18
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-61
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-26
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-31
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-07
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
Калорийность-1 144, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-156			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные 1-4 классы Чапл.59 /аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
100	Котлета из курицы с растительным маслом бпл	Калорийность-160, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	37-53
150	Картофельное пюре на воде бпл пф	Калорийность-277, Белки-3, Жиры-20, Углеводы-21	13-81
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	39-00
18,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-706, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-95	106-00
Итого за день		Калорийность-706, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-95	106-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	64-46
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	20-46
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-05
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-564, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-74	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	45-61
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-62
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-604, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-93	96-00
Итого за день		Калорийность-1 168, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-167	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-235, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-90
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	21-74
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-628, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-77	141-59
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	43-52
Итого за день		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-109	185-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 1-4 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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-90
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-02
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-695, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-88	150-59
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
250	Яблоко бпл	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	35-00
Итого за Полдник		Калорийность-258, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42	57-52
Итого за день		Калорийность-953, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-130	208-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-90
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-02
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-40
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-693, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-88	150-48
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	43-52
Итого за день		Калорийность-907, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-120	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.