

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 бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
310	Плов с курицей бпл нф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	62-88
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-609, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-68	92-26

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл нф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
60/40	Гуляш из свинины бпл нф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-51
180	Макаронь отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-49
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-70
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-766, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-75	92-26
Итого за день		Калорийность-1 375, Белки-60, Жиры-63, Углеводы-143	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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	76-07
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-89
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-49
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-51
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
 Директор Потеряева Л.В. Шеф-повар  Котомчина Т.А. Калькулятор  Брованова Н.В.			

24.11.2025 (понедельник)

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
325	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	65-93
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-644, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-74	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-51
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-27
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-830, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-86	96-00
Итого за день		Калорийность-1 474, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-160	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	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-93
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	71-00
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-796, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-100	103-15
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-75
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-38
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	36-64
Итого за Полдник		Калорийность-353, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-50	81-96
Итого за день		Калорийность-1 149, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-150	185-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



24.11.2025 (понедельник)

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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

100	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-56
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	76-07
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-82
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-866, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-104	112-04

Полдник

25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-75
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-38
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	36-64
Итого за Полдник		Калорийность-353, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-50	81-96
Итого за день		Калорийность-1 219, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-154	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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	62-88
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-609, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-68	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-50
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-45
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-766, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-75	92-26
Итого за день		Калорийность-1 375, Белки-60, Жиры-63, Углеводы-143	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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	76-07
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-707, Белки-44, Жиры-23, Углеводы-81	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-88
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-45
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-56
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-866, Белки-25, Жиры-49, Углеводы-79	106-00
Итого за день		Калорийность-1 573, Белки-69, Жиры-72, Углеводы-160	212-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



24.11.2025 (понедельник)

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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-66
90	Курица отварная бпл пф	Калорийность-139, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1	61-85
180	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44	7-72
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-55
35	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	3-82
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-578, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-83	106-00
Итого за день		Калорийность-578, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-83	106-00

Директор

Потеряева Д.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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
325	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	65-93
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-644, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-74	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-50
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-21
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-18
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-832, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-86	96-00
Итого за день		Калорийность-1 476, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-160	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-92
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
345	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-471, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-57	70-00
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-784, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-98	101-88
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-34
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-10
Итого за Полдник		Калорийность-370, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-50	83-23
Итого за день		Калорийность-1154, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-148	185-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



24.11.2025 (понедельник)

ОВЗ и инв. 5-11 классы 7-11 лет Чапл.59

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

Комплекс

60	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-92
290	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-396, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-48	58-82
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-43
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-688, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-87	87-77

Полдник

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-34
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-10
Итого за Полдник		Калорийность-370, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-50	83-23

Итого за день Калорийность-1 058, Белки-47, Жиры-35, Углеводы-137 **171-00**

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 моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-54
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
365	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-498, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-60	74-04
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-866, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-105	110-77
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-34
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-10
Итого за Полдник		Калорийность-370, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-50	83-23
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-54, Жиры-43, Углеводы-155	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.