

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	9-20
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	61-22
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-29
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-43
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-585, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-72 92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-22
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-657, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-78 92-26
Итого за день			Калорийность-1 242, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-150 184-52

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	9-20
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-53
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-29
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-81
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-95
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-63
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-22
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
			Калорийность-1 374, Белки-49, Жиры-58, Углеводы-159



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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-52
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	68-88
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-29
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-19
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-56
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-63
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-60
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 339, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-161

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 свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-17
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	80-33
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-46
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			124-77
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-08
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-26
Итого за Полдник			60-34
Итого за день			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 свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-62
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-53
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-29
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-908, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-107	133-66
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-08
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-26
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	60-34
Итого за день		Калорийность-1 239, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-186	194-00

Директор

Потеряева-Д.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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	9-20
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	61-22
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-07
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-06
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-71
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-590, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-73 92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-22
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-657, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-78 92-26
Итого за день			Калорийность-1 247, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-151 184-52

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	9-20
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-53
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-07
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-75
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-604, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-67	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-94
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-62
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-24
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-777, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-93	106-00
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-50, Жиры-58, Углеводы-160	212-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



25.11.2025 (вторник)

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
120	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-93, Белки-16, Жиры-2, Углеводы-2	35-18
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	10-89
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-06
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
25,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-79
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-654, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-107	106-00
Итого за день		Калорийность-654, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-107	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>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-52
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	68-87
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-07
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-06
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-48
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-55
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-63
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-60
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 346, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-163

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-17
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	84-18
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-30
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-751, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-82	127-25
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	22-66
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	57-86
Итого за день		Калорийность-1 095, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-164	185-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



ОВЗ и инв. 1-4 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 свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-62
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	91-83
230	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-358, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-55	17-34
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-54
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-982, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-112	150-25
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	22-66
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	57-86
Итого за день		Калорийность-1 326, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-194	208-11

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Белы Шаланова Е.Е.Калькулятор Бро Брованова Н.В.

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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-17
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	68-87
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-30
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-18
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-732, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-86	113-14
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	22-66
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	57-86
Итого за день		Калорийность-1 076, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-168	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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-62
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	80-35
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-07
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-18
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-898, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-102	136-14
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	22-66
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	57-86
Итого за день		Калорийность-1 242, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-184	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

