

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-46
160	Омлет натуральный бпл	Калорийность-241, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-4	37-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-76
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-61
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-32
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	8-85
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-29
37,5/37,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-23
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-48
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-00
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

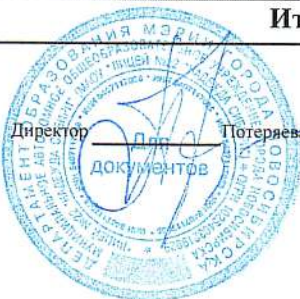
Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-46
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	51-03
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-76
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-61
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-14
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-85
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-29
47,5/47,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	64-89
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-49
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-07
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.

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-46
170	Омлет натуральный бпл	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	39-43
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-76
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-61
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-74
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-546, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-60 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-85
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-86
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	47-81
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-95
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-12
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-709, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-83 96-00
Итого за день			Калорийность-1 255, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-143 192-00

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	8-85
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-29
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-14
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-49
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-47
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-761, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-81	119-85
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	41-64
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-62
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	65-26
Итого за день		Калорийность-990, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-134	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-75
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-86
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	71-72
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-96
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-889, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-99	128-74
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	41-64
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-62
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	65-26
Итого за день		Калорийность-1118, Белки-34, Жиры-41, Углеводы-152	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-34
160	Омлет натуральный бпл	Калорийность-241, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-4	37-40
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-34
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-55
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-63
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-529, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-60	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-85
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-30
37,5/37,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-22
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-45
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-03
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-615, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-66	92-26
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-126	184-52



Шеф-повар

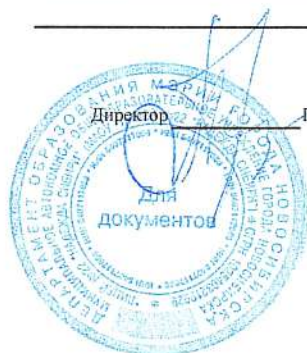
Шаланова Е.Е.

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-34
225	Омлет натуральный бпл	Калорийность-338, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-5	52-60
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-34
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-55
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-596, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-54	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-85
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-30
47,5/47,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	64-88
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-45
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-11
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-67	106-00
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-50, Жиры-63, Углеводы-121	212-00



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>			
40	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	16-55
235	Омлет с морковью бпл пф	Калорийность-364, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-5	40-11
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	39-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
Итого за день			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>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-34
180	Омлет натуральный бпл	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	42-08
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-34
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-55
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-69
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-85
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-88
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	47-80
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-90
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-16
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

27.11.2025 (четверг)

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-85
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-30
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	81-95
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-37
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	6-67
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-25
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-718, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-71	122-45
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	22-66
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	62-66
Итого за день		Калорийность-947, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-124	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-76
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-88
65/65	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	88-78
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс			145-45
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	22-66
Итого за Полдник			62-66
Итого за день			208-11
 Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар <u>Ветт</u> Шаланова Е.Е. Калькулятор <u>Бр</u> 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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-85
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-30
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	68-29
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-37
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	6-67
16	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-80
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-665, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-68	108-34
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	22-66
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	62-66
Итого за день		Калорийность-894, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-121	171-00

Директор

Потеряева Я.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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-76
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-88
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-12
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс			131-34
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	22-66
Итого за Полдник			62-66
Итого за день			194-00



Директор

Потеряева Я.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.