

29.11.2025 (суббота)

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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-18
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	57-39
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-53
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-45
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-545, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-65	96-00
Итого за день		Калорийность-545, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-65	96-00

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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-04
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-00
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	72-70
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-24
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-42
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-800, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-90	137-21
Полдник			
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-53
180	Сок яблочный бпл	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	21-26
Итого за Полдник		Калорийность-269, Белки-4, Углеводы-63	56-79
Итого за день		Калорийность-1 069, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-153	194-00



Директор

Петряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-33
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	57-39
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-49
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-23
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-547, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-65	96-00
Итого за день		Калорийность-547, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-65	96-00



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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-04
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-03
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-53
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-20
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-93
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-801, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-88	140-40
<u>Полдник</u>			
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-4, Углеводы-65	53-60
Итого за день		Калорийность-1 079, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-153	194-00


 Директор Потеряева Л.В.
Шеф-повар  Шаланова Е.Е.Калькулятор  Брованова Н.В.