

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-76
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	61-69
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-20
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-50
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-11
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-490, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-56	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-74
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-28
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-74
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	13-76
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-95
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-79
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-613, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-92	92-26
Итого за день		Калорийность-1 103, Белки-53, Жиры-32, Углеводы-148	184-52

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



03.12.2025 (среда)

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-76
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-40
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-32
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-50
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-02
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-581, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-67	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-74
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-28
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-74
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-49
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-58
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-723, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-116	106-00
Итого за день		Калорийность-1304, Белки-59, Жиры-37, Углеводы-183	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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-76
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	61-69
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-04
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-50
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-01
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-528, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-61	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-74
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-10
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-74
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-49
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-95
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-98
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-675, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-102	96-00
Итого за день		Калорийность-1 203, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-163	192-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Котомчина Т.А.
		Калькулятор	Брованова Н.В.



03.12.2025 (среда)

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

Комплекс

60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-15
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-28
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	80-97
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-20
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-95
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-04
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-98
Итого за Комплекс		Калорийность-697, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-74	129-57

Полдник

210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-96
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-58
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	55-54

Итого за день Калорийность-1 032, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-154 **185-11**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



03.12.2025 (среда)

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-58
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-10
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	77-11
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-32
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-95
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-42
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-98
Итого за Комплекс		Калорийность-803, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-87	138-46
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-96
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-58
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	55-54
Итого за день		Калорийность-1138, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-167	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



03.12.2025 (среда)

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-74
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	61-75
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-29
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-43
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-05
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-542, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-63 97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-25
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-10
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-66
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-24
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-89
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-12
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-662, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-97 97-26
Итого за день			Калорийность-1 204, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-160 194-52
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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-74
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	77-18
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-02
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	4-89
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-25
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-10
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-66
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	15-92
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-60
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-47
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 335, Белки-62, Жиры-40, Углеводы-181

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>			
75	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-37
120	Биточек рубленый куриный бпл пф	Калорийность-163, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	38-44
180	Макароньы отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	3-82
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-43
320	Банан бпл	Калорийность-306, Белки-5, Углеводы-72	51-18
27,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	2-76
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-838, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-153	111-00
Итого за день		Калорийность-838, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-153	111-00

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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-74
72,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	56-34
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	28-13
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-43
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
45	Горошек зеленый бпл	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3	13-69
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-10
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-66
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	16-76
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-89
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-90
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 287, Белки-60, Жиры-37, Углеводы-177			

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-91
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-28
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	84-90
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-46
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-89
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			134-92
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-59
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
Итого за Полдник			55-19
Итого за день			190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



03.12.2025 (среда)

ОВЗ и инв. 5-11 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 свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-91
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-28
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-46
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-18
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-89
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-25
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-670, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-75	117-97
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-59
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-44
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-4, Углеводы-77	53-03
Итого за день		Калорийность-992, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-152	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 свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-18
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-10
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	77-18
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-57
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-89
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-808, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-87	138-81
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-59
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	55-19
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-167	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

