

04.12.2025 (четверг)

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
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	29-26
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	14-54
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-79
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-581, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-83	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-53
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-24
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	49-49
30	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-98
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-57
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-99
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-613, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-72	92-26
Итого за день		Калорийность-1194, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-155	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
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	29-26
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-38
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-15
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-54
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-22
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-80
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	49-49
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-30
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-61
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-12
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.



04.12.2025 (четверг)

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

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
280	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40	32-77
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	14-54
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-02
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-613, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-88	96-00

Обед (2 смена)

60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-53
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-80
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	49-49
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-32
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-61
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-79
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-678, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-84	96-00
Итого за день		Калорийность-1 291, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-172	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



04.12.2025 (четверг)

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	8-53
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-24
100	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	70-71
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-30
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-25
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-35
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-749, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-88	119-84
<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	16-15
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	65-27
Итого за день		Калорийность-1126, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-140	185-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



04.12.2025 (четверг)

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	14-22
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-80
100	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	70-71
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-30
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-25
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-49
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-57
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-807, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-94	130-34
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	14-54
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	63-66
Итого за день		Калорийность-1171, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-144	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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	29-10
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-81
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-626, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-88	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-18
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
80	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	56-07
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-14
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-87
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-26
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-623, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-72	97-26
Итого за день		Калорийность-1 249, Белки-46, Жиры-47, 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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	29-10
12,5	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-97, Жиры-11	14-80
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-81
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-38
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-702, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-83	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-64
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
80	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	56-07
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-29
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-23
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-46
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-732, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-83	111-00
Итого за день		Калорийность-1 434, Белки-46, Жиры-65, Углеводы-166	222-00

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>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	8-82
110	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф	Калорийность-210, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-7	91-37
150	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом бпл	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-36	4-22
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-15
75	Булочка с маком бпл	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41	3-28
22	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-16
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-748, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-101	111-00
Итого за день		Калорийность-748, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-101	111-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



04.12.2025 (четверг)

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

Завтрак (1 смена)

35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	29-10
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-81
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-18
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-601, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-82	96-00

Обед (2 смена)

60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-18
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
80	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	56-07
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-23
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-91
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-76
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-638, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-75	96-00

Итого за день Калорийность-1 239, Белки-43, Жиры-48, Углеводы-157 **192-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Для
документов

04.12.2025 (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	8-18
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
100	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	70-09
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-29
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-19
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-07
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Комплекс		Калорийность-703, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-81	116-55
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-81
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-60
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	73-56
Итого за день		Калорийность-1140, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-138	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



04.12.2025 (четверг)

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	13-64
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
100	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	70-09
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-29
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-23
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-10
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-56
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Комплекс		Калорийность-805, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-94	128-75
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-81
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-60
230	Яблоко бпл	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	31-05
Итого за Полдник		Калорийность-472, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-65	84-36
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-159	213-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



04.12.2025 (четверг)

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	8-18
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
80	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	56-07
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-14
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-19
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-61
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Комплекс		Калорийность-657, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-79	98-92
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	13-33
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-60
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-424, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-55	72-08
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-134	171-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



04.12.2025 (четверг)

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	13-64
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
80	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	56-08
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-29
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	14-94
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-10
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-18
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Комплекс		Калорийность-808, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-98	117-07
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-81
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-60
175	Яблоко бпл	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	23-62
Итого за Полдник		Калорийность-448, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-59	76-93
Итого за день		Калорийность-1 256, Белки-43, Жиры-49, Углеводы-157	194-00

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