

05.12.2025 (пятница)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-65
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-26
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-80
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-88
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-67
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-82
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-82
150	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-190, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-7	54-77
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-98
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-10
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-77
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.



05.12.2025 (пятница)

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>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	9-30
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-26
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-61
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-80
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-88
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-15
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-617, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-72	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-82
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
175	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-221, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-8	63-90
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-64
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	5-49
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-12
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-695, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-101	106-00
Итого за день		Калорийность-1312, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-173	212-00

Директор _____ Петеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



05.12.2025 (пятница)

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>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	9-30
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-26
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-80
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-39
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-25
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-82
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
150	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-190, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-7	54-77
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-18
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-10
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-10
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 203, Белки-61, Жиры-40, Углеводы-167



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

05.12.2025 (пятница)

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 морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-86
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-82
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-26
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	19-22
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	11-69
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-10
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-833, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-109	125-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-44
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	19-42
Итого за Полдник		Калорийность-334, Белки-5, Углеводы-79	59-86
Итого за день		Калорийность-1 167, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-188	185-11



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

05.12.2025 (пятница)

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 морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-11
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-26
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	15-38
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-64
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-10
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-46
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-936, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-128	131-98
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-44
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-58
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	62-02
Итого за день		Калорийность-1281, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-209	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

05.12.2025 (пятница)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-7, Углеводы-1	5-14
85	Котлета из говядины бпл	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-14	71-41
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-80
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-71
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-600, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-75	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-80
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
150	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-190, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-7	54-81
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-61
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-90
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-689, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-106	97-26
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-64, Жиры-41, Углеводы-181	194-52



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

05.12.2025 (пятница)

Многодетные 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	8-82
85	Котлета из говядины бпл	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-14	71-41
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-68
190	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-237, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	13-51
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-71
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-658, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-78	111-00

Обед (2 смена)

60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-80
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
190	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-240, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-8	69-42
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-61
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-90
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-24
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-723, Белки-45, Жиры-21, Углеводы-104	111-00
Итого за день		Калорийность-1381, Белки-73, Жиры-48, Углеводы-182	222-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



05.12.2025 (пятница)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	21-88
110	Котлета из курицы с растительным маслом бпл	Калорийность-176, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-14	41-20
180	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом бпл	Калорийность-243, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36	3-88
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-10
250	Яблоко бпл	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	33-75
32	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-19
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-653, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-101	111-00
Итого за день		Калорийность-653, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-101	111-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



05.12.2025 (пятница)

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)

30 **Помидор в нарезке бпл** Калорийность-6, Углеводы-1 **4-41**

85 **Котлета из говядины бпл** Калорийность-251, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-14 **71-41**

180 **Каша перловая рассыпчатая бпл** Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37 **12-80**

200 **Чай с молоком и сахаром бпл** Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 **4-71**

23 **Батон нарезной бпл** Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11 **2-67**

Итого за Завтрак (1 смена) Калорийность-587, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-72 **96-00**

Обед (2 смена)

100 **Перец болгарский в нарезке бпл** Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5 **14-67**

250 **Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф** Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 **11-03**

135 **Курица тушеная с морковью бпл пф** Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6 **49-33**

180 **Каша гречневая рассыпчатая бпл** Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 **13-15**

200 **Компот из кураги бпл** Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 **4-90**

25,5 **Батон нарезной бпл** Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 **2-92**

Итого за Обед (2 смена) Калорийность-647, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-102 **96-00**

Итого за день Калорийность-1234, Белки-61, Жиры-40, Углеводы-174 **192-00**



Шеф-повар

Зеленая

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Броунова

Броунова 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)
Комплекс			
60	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-86
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-82
85	Котлета из говядины бпл	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-14	71-41
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	19-36
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	11-69
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-90
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Комплекс		Калорийность-853, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-111	128-52
Полдник			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	39-99
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	61-59
Итого за день		Калорийность-1 198, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-192	190-11



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.

05.12.2025 (пятница)

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)
Комплекс			
100	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-11
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями бпл	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
	пф		
85	Котлета из говядины бпл	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-14	71-41
50	Соус сметанный		
	натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	19-36
220	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-53	16-07
	бпл		
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-90
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-26
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Комплекс		Калорийность-1 017, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-137	141-13
Полдник			
315	Банан бпл	Калорийность-301, Белки-5, Углеводы-71	50-38
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-6, Углеводы-96	71-98
Итого за день		Калорийность-1 424, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-233	213-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



05.12.2025 (пятница)

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 морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-86
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-82
85	Котлета из говядины бпл	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-14	71-41
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-68
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-96
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-90
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Комплекс		Калорийность-778, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-105	117-41
<u>Полдник</u>			
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-99
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-297, Белки-4, Углеводы-70	53-59
Итого за день		Калорийность-1 075, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-175	171-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



05.12.2025 (пятница)

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 морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-11
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями бпл	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-02
	пф		
85	Котлета из говядины бпл	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-14	71-41
25	Соус сметанный	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-68
	натуральный бпл		
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-15
	бпл		
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-91
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-35
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Комплекс		Калорийность-889, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-122	127-62
<u>Полдник</u>			
280	Банан бпл	Калорийность-268, Белки-4, Углеводы-63	44-78
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-5, Углеводы-88	66-38
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-210	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

