

06.12.2025 (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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-95
70	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	59-37
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-21
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-50
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-97
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
Итого за день			96-00

Директор: Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

06.12.2025 (суббота)

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	13-57
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-09
100	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-232, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-4	84-81
220	Рис отварной бпл	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	18-93
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-85
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-94
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-850, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-103	137-19
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-23
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-58
Итого за Полдник		Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38	56-81
Итого за день		Калорийность-1 020, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-141	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



06.12.2025 (суббота)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-94
70	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	59-37
210	Рис отварной бпл	Калорийность-283, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-51	17-60
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-44
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-65
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-582, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-83	96-00
Итого за день		Калорийность-582, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-83	96-00

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	13-16
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-08
100	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-232, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-4	84-81
220	Рис отварной бпл	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	18-44
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-74
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-97
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-871, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-108	137-20
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-20
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38	56-80
Итого за день		Калорийность-1 041, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-146	194-00



Директор

Потарьева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.