

09.12.2025 (вторник)

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	7-93
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	65-53
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-24
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-76
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-80
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-554, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-65 92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	9-24
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	37-81
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-50
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-60
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-76
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-16
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-669, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-75 92-26
Итого за день			Калорийность-1 223, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-140 184-52

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	7-93
102,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-216, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	79-41
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-24
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-76
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-587, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-64	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	9-24
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	37-81
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	19-18
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-28
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-76
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-24
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-780, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-90	106-00
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-48, Жиры-59, Углеводы-154	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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	7-93
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-39
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-24
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-76
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-68
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-561, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-63	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-16
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	37-81
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-50
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	16-80
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-18
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-06
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-752, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-92	96-00
Итого за день		Калорийность-1 313, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-157	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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 свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-93
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-19
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	84-81
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-04
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-76
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-36
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-760, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-84	127-16
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-96
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-99
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	57-95
Итого за день		Калорийность-1104, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-166	185-11

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-22
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	80-96
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-72
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-76
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-912, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-105	136-05
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-96
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-99
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	57-95
Итого за день		Калорийность-1 256, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-187	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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	7-72
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-40
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-94
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-71	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	9-31
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-10
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	42-56
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-52
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-41
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-62
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-74
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-707, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-79	97-26
Итого за день		Калорийность-1 298, Белки-49, Жиры-55, Углеводы-150	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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	7-72
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	84-82
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-21
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-50
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	9-31
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-38
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	42-56
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	19-21
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-89
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-62
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-03
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 416, Белки-52, Жиры-63, Углеводы-158

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-54
135	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-104, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-2	39-56
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	10-30
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
235	Банан бпл	Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53	37-39
24,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-46
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-697, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-115	111-00
Итого за день		Калорийность-697, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-115	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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	7-72
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-40
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-21
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-92
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-65
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-38
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	42-56
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-60
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-89
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-62
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 314, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-154

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 1-4 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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-92
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-10
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	92-53
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-06
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-78
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-767, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-82	133-41
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-70
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	56-70
Итого за день		Калорийность-1111, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-164	190-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



09.12.2025 (вторник)

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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-20
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-38
135	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-283, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3	104-10
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-21
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-06
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-44
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-930, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-99	156-41
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-70
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	56-70
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-181	213-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



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 свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-92
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-10
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	73-25
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	11-74
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-62
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-12	2-82
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-734, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-87	116-47
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-53
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	54-53
Итого за день		Калорийность-1 085, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-166	171-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шуль</u> Шаланова Е.Е.	Калькулятор <u>Бж</u> Брованова Н.В.



09.12.2025 (вторник)

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 свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-20
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-38
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	84-82
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-21
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-62
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-05
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-873, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-98	137-30
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-70
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	56-70
Итого за день		Калорийность-1 217, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-180	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Гусев</u> Шаланова Е.Е.	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>

