

10.12.2025 (среда)

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-51
65	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-106, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	53-90
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-05
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-64
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-16
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-473, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-66 92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-93
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-25
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-03
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-81
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	5-21
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-03
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-880, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-85 92-26
Итого за день			Калорийность-1 353, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-151 184-52



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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-51
65	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-106, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	53-90
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	28-18
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-64
38	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	4-39
100	Крендель сахарный бпл	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	6-38
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-93
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-25
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-03
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-68
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-99
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
			Калорийность-1 770, Белки-76, Жиры-65, Углеводы-218

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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-51
65	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-106, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	53-90
210	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	26-90
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-64
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-05
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-93
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-07
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-03
210	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	14-95
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	5-21
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-81
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 455, Белки-70, Жиры-56, Углеводы-166			

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-11
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-25
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-03
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-21
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	4-68
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-896, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-77	98-33
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	66-33
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	15-37
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-08
Итого за Полдник		Калорийность-521, Белки-33, Жиры-12, Углеводы-71	86-78
Итого за день		Калорийность-1417, Белки-80, Жиры-56, Углеводы-148	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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-52
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-07
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-03
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-05
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	5-21
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-34
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-1 008, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-91	110-29
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	66-33
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	12-30
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-08
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-65	83-71
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-82, Жиры-59, Углеводы-156	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

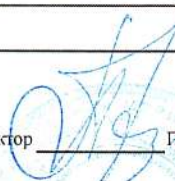
Калькулятор

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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-50
75	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	61-67
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	5-61
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-28
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-472, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-66	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-96
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	58-72
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-81
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	5-02
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-71
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-930, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-88	97-26
Итого за день		Калорийность-1402, Белки-71, Жиры-55, Углеводы-154	194-52

Директор  Потеряева Я.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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-50
75	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	61-67
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-60
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-61
37	Батон нарезной бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	4-26
100	Крендель сахарный бпл	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	6-36
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-894, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-129	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-96
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	58-72
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-81
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	19-53
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-94
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-942, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-91	111-00
Итого за день		Калорийность-1 836, Белки-81, Жиры-69, Углеводы-220	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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-50
110	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф	Калорийность-210, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-7	91-35
180	Макаронны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	3-85
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-61
26,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-11	2-69
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
Итого за день			111-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

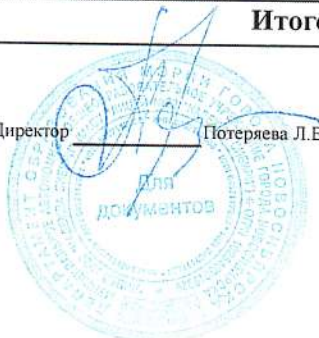
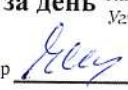
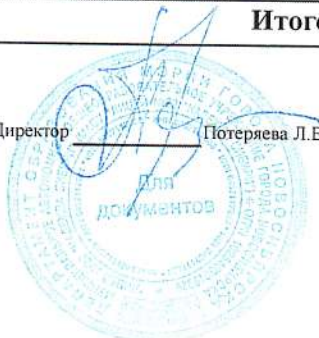
Калькулятор

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	3-75
75	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	61-67
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	5-61
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-93
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-481, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-64	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
50	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	7-47
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	58-72
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-81
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	5-02
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-94
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-933, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-88	96-00
Итого за день		Калорийность-1414, Белки-71, Жиры-56, Углеводы-152	192-00

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-14
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-23
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	58-72
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-48
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	5-02
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-949, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-82	103-74
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	65-85
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	14-91
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-61
Итого за Полдник		Калорийность-527, Белки-33, Жиры-12, Углеводы-72	86-37
Итого за день		Калорийность-1 476, Белки-82, Жиры-58, Углеводы-154	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-14
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-23
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	58-72
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-48
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	5-02
16	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-942, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-81	103-45
<u>Полдник</u>			
100	Сырники бпл	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	47-03
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	14-91
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-61
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-64	67-55
Итого за день		Калорийность-1384, Белки-74, Жиры-56, Углеводы-145	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	13-57
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	58-72
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-32
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	5-02
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-40
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-1 049, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-93	115-09
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	65-85
25	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	7-45
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-61
Итого за Полдник		Калорийность-445, Белки-31, Жиры-10, Углеводы-58	78-91
Итого за день		Калорийность-1 494, Белки-84, Жиры-61, Углеводы-151	194-00

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