

24.12.2025 (среда)

1-4 классы Сов.63

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

Завтрак (1 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-45
90	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	74-07
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-59
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-15	5-46
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-98
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-537, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-71	114-55

Обед (2 смена)

100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	14-69
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-05
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-07
220	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45	15-64
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-83
57,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	6-59
30	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	8-68

Итого за Обед (2 смена) Калорийность-1 141, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-132 **114-55**

Итого за день Калорийность-1 678, Белки-79, Жиры-61, Углеводы-203 **229-10**

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	7-45
90	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	74-07
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	28-15
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-46
59	Батон нарезной бпл	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	6-81
100	Крендель сахарный бпл	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	6-35
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-997, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-146 128-29
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	14-69
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-05
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-07
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-67
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-62
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-69
100	Яблоко бпл	Калорийность-44, Углеводы-10	13-50
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-978, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-107 128-29
Итого за день			Калорийность-1 975, Белки-84, Жиры-68, Углеводы-253 256-58

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	7-45
65	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-106, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	53-49
210	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	26-87
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-46
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-73
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-526, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-75 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-81
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-05
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-07
210	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	14-93
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-83
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-31
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-952, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-96 96-00
Итого за день			Калорийность-1 478, Белки-71, Жиры-56, Углеводы-171 192-00

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-88
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-24
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-07
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-19
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	4-35
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-40
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-905, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-79	98-13
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	66-78
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	11-58
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-14	4-91
200	сок бпл		26-00
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-65	109-27
Итого за день		Калорийность-1393, Белки-80, Жиры-55, Углеводы-144	207-40

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	13-14
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-05
150	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-394, Белки-31, Жиры-30	55-07
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-31
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-83
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 022, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-93	110-73
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	66-78
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	11-58
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	4-91
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-65	83-27
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-83, Жиры-60, Углеводы-158	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>			
100	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	12-43
110	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-180, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-9	90-52
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-63
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
35,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	4-09
Итого за Завтрак (1 смена)			138-14
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	14-68
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
180	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-473, Белки-37, Жиры-36	66-08
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-22
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-80
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-50
Итого за Обед (2 смена)			138-14
Итого за день			276-28
			Калорийность-1 765, Белки-93, Жиры-73, Углеводы-180

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>			
100	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	12-43
110	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-180, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-9	90-52
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-07
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-13
100	Банан бпл	Калорийность-96, Белки-2, Углеводы-22	17-26
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-667, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-93	151-88
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	14-68
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
180	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-473, Белки-37, Жиры-36	66-08
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-22
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	19-44
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-92
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-50
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-1 157, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-102	151-88
Итого за день		Калорийность-1 824, Белки-93, Жиры-72, Углеводы-197	303-76

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	7-46
120	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф	Калорийность-229, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-7	99-69
180	Макароны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	3-83
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
26,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-11	2-63
190	Банан бпл	Калорийность-182, Белки-3, Углеводы-43	32-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-773, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-117	151-88
Итого за день		Калорийность-773, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-117	151-88

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	3-73
75	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	61-72
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-07
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-01
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-483, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-65	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
50	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	7-34
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	58-74
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-80
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-26
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-940, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-89	96-00
Итого за день		Калорийность-1423, Белки-71, Жиры-56, Углеводы-154	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-88
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-23
180	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-473, Белки-37, Жиры-36	66-08
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-07
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 030, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-86	113-37
<u>Полдник</u>			
100	Сырники бпл	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	47-66
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	14-49
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
200	Коктейль молочный бпл		50-00
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-64	117-62
Итого за день		Калорийность-1 472, Белки-80, Жиры-61, Углеводы-150	230-99



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	7-88
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	58-74
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-51
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-949, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-82	103-38
<u>Полдник</u>			
100	Сырники бпл	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	47-66
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	14-49
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-64	67-62
Итого за день		Калорийность-1391, Белки-74, Жиры-56, Углеводы-146	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	13-14
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	58-74
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-35
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
21,6	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-47
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 052, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-94	114-56
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	66-73
25	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	7-24
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
Итого за Полдник		Калорийность-445, Белки-31, Жиры-10, Углеводы-58	79-44
Итого за день		Калорийность-1 497, Белки-84, Жиры-61, Углеводы-152	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



1-4 классы Чапл.59 доп.питание

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

30	Сыр твердых сортов в нарезке блл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-56
----	---	-----------------------------------	-------

Итого за		Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-56
-----------------	--	-----------------------------------	-------

Итого за день		Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-56
----------------------	--	-----------------------------------	-------



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Гелу Шаланова Е.Е.Калькулятор МВ Брованова Н.В.

1-4 классы Чапл.59 доп.питание/аллегрия

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

127,5 Мандарин бил

Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-10

25-56

Итого за

Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-10

25-56

Итого за день

Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-10

25-56

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.

