

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	21-88
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	52-93
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-16
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
37,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	4-33
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-651, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-67 114-55
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-03
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-58
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-705, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-69 114-55
Итого за день			Калорийность-1 356, Белки-55, Жиры-64, Углеводы-136 229-10

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	7-29
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	52-93
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-16
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-91
200	Коктейль молочный бпл		50-00
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-535, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-42 128-29
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
65/65	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	88-67
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	12-92
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-00
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-751, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-71 128-29
Итого за день			Калорийность-1 286, Белки-55, Жиры-66, Углеводы-113 256-58



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>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	9-11
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	48-12
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-16
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-36
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
220	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6	11-31
40/40	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	54-58
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 243, Белки-47, Жиры-57, Углеводы-132



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	Винегрет с растительным маслом бпл нф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл нф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
75/75	Гуляш из говядины бпл нф 2	Калорийность-334, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-5	102-31
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-839, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-80	144-15
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	41-63
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-62
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	63-25
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-133	207-40

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



25.12.2025 (четверг)

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-76
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	81-85
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-28
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-823, Белки-31, Жиры-41, Углеводы-82	130-75
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	41-63
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-62
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	63-25
Итого за день		Калорийность-1 052, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-135	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	36-49
260	Омлет натуральный бпл	Калорийность-391, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-6	62-56
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-18
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-66
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-718, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-69 138-14
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
70/70	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-312, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-4	95-49
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	12-92
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
44	Батон нарезной бпл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	5-03
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-834, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-84 138-14
Итого за день			Калорийность-1 552, Белки-65, Жиры-74, Углеводы-153 276-28

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>			
60	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	21-89
260	Омлет натуральный бпл	Калорийность-391, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-6	62-56
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-18
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-25
200	Коктейль молочный бпл		50-00
Итого за Завтрак (1 смена)			151-88
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
80/80	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-356, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5	109-14
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-23
Итого за Обед (2 смена)			151-88
Итого за день			303-76
		Калорийность-1 448, Белки-64, Жиры-77, Углеводы-120	

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	21-89
275	Омлет с морковью бпл пф	Калорийность-426, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-6	46-73
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
300	Апельсин бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	51-20
50,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-04
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-769, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-78	151-88
Итого за день		Калорийность-769, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-78	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>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	9-12
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	48-12
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-18
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-33
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл нф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл нф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
37,5/37, 5	Гуляш из говядины бпл нф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-13
210	Макароны отварные бпл	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	14-27
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-33
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
		Калорийность-1 281, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-138	

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.Калькулятор Н.В. Брованова 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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
90/90	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-401, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-6	122-78
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-60
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-64
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-948, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-90	166-72
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-67
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	64-27
Итого за день		Калорийность-1 177, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-143	230-99



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-76
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
85/85	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-5	115-95
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	14-96
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-77
36,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	4-18
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 028, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-100	169-47
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-67
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-296, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-68	84-52
Итого за день		Калорийность-1 324, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-168	253-99

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	68-21
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	6-09
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-42
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-715, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-76	108-89
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-67
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-44
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	62-11
Итого за день		Калорийность-931, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-126	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-76
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	81-85
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	6-09
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-813, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-80	129-73
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-67
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	64-27
Итого за день		Калорийность-1 042, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-133	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

