

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>			
15	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-20
150	Капуста тушеная с мясом бпл нф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	86-55
150	Картофельное пюре бпл нф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-05
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-16
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-611, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-74	114-55
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	17-24
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
160	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-202, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-7	58-47
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-63
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-668, Белки-41, Жиры-19, Углеводы-98	114-55
Итого за день		Калорийность-1 279, Белки-66, Жиры-42, Углеводы-172	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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-40
160	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-272, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-11	92-32
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-06
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
100	Булочка с маком бпл	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-54	4-33
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-789, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-105	128-29
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	17-24
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-82
145	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-183, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	52-99
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-97
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-09
200	сок бпл		26-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-543, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-77	128-29
Итого за день		Калорийность-1332, Белки-64, Жиры-43, Углеводы-182	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
110	Капуста тушеная с мясом бпл нф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-47
180	Картофельное пюре бпл нф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-06
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-16
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-24
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	8-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
135	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-30
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-63
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-24
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 182, Белки-58, Жиры-37, Углеводы-167

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 морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-87
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-82
145	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-10	83-66
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-05
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-64
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-609, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-77	135-22
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-44
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
200	сок бпл		26-00
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-31	72-18
Итого за день		Калорийность-838, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-108	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-12
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	86-55
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-72
180	Компот из клюквы бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	9-16
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-695, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-88	147-55
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-232, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	46-45
Итого за день		Калорийность-927, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-120	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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	8-82
175	Капуста тушеная с мясом бпл нф	Калорийность-297, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-12	100-97
150	Картофельное пюре бпл нф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-05
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
100	Булочка с маком бпл	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-54	4-35
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-81
Итого за Завтрак (1 смена)			138-14
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Горошек зеленый бпл	Калорийность-37, Белки-3, Углеводы-6	28-80
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
185	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-234, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-8	67-60
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-63
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
52	Батон нарезной бпл	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	5-90
Итого за Обед (2 смена)			138-14
Итого за день			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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-41
120	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	69-24
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-05
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-17
42,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	4-87
200	Коктейль молочный бпл		50-00
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-615, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-83 151-88
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Горошек зеленый бпл	Калорийность-37, Белки-3, Углеводы-6	28-80
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
155	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-196, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-7	56-64
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-90
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
46,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	5-33
200	сок бпл		26-00
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-710, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-108 151-88
Итого за день			Калорийность-1 325, Белки-65, Жиры-38, Углеводы-191 303-76

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>			
100	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	14-70
150	Котлета из курицы с растительным маслом бпл	Калорийность-240, Белки-28, Жиры-6, Углеводы-19	56-18
200	Картофельное пюре на воде бпл пф	Калорийность-370, Белки-4, Жиры-27, Углеводы-28	20-31
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
315	Банан бпл	Калорийность-301, Белки-5, Углеводы-71	54-38
52	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21	5-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-1 062, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-149	151-88
Итого за день		Калорийность-1 062, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-149	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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-41
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-47
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-72
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-17
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	8-64
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-33
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-16
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-66
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
		Калорийность-1 166, Белки-55, Жиры-37, Углеводы-165	

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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-87
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-82
200	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-339, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-13	115-40
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-06
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-40
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-746, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-88	171-73
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-00
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-32	59-26
Итого за день		Калорийность-1 031, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-120	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-12
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями бпл	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
	пф		
155	Капуста тушеная с мясом	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	89-44
	бпл пф		
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-06
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-40
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-724, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-93	153-23
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-50
	нарезке бпл		
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
200	Коктейль молочный бпл		50-00
Итого за Полдник		Калорийность-249, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-32	100-76
Итого за день		Калорийность-973, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-125	253-99

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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-87
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-82
120	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	69-24
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-05
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-555, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-73	120-24
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-50
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-249, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-32	50-76
Итого за день		Калорийность-804, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-105	171-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



26.12.2025 (пятница)

ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чашл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-12
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-03
140	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	80-77
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-06
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-671, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-86	143-24
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-50
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-249, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-32	50-76
Итого за день		Калорийность-920, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-118	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

