



Меню Приятного аппетита!

09.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/50	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-201	32-52
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	34-49
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-34
140	Яблоко свежее	Калорийность-84	20-29
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-637	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	Калорийность-278	63-56
180/35	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/35	Калорийность-354	33-73
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85
38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-90	3-36
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
140	Яблоко свежее	Калорийность-84	20-29
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-909	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
90	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	Калорийность-18	49-50
250	Суп из овощей со сметаной(о.ч.)	Калорийность-99	21-78
100	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	Калорийность-278	63-56
180	Каша гречневая рассыпчатая *	Калорийность-352	12-02
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	11-86
27	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-64	2-35
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 075	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	Калорийность-278	63-56
180/35	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/35	Калорийность-354	33-73
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85
38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-90	3-36
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
140	Яблоко свежее	Калорийность-84	20-29
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-909	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Суп из овощей со сметаной (о.ч.)	Калорийность-87	18-16
100	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	Калорийность-278	63-56
150/25	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 150/25	Калорийность-298	21-36
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	11-86
26	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-62	2-27
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-870	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
150	Картофель запеченный*(о.ч.)	Калорийность-155	35-08
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
60	Булочка "Веснушка".	Калорийность-222	14-04
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-453	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

90	Огурец малосольный	Калорийность-13	55-52	
200	Суп из овощей со сметаной (о.ч).	Калорийность-87	18-16	
100	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	Калорийность-278	63-56	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-292	10-08	
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	11-86	
23	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-55	2-00	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-869	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/50	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-201	32-52	
200	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	Калорийность-278	34-49	
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-34	
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	20-29	
90	Огурец малосольный	Калорийность-13	55-52	
200	Суп из овощей со сметаной (о.ч).	Калорийность-87	18-16	
100	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	Калорийность-278	63-56	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-292	10-08	
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	11-86	
23	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-55	2-00	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 571	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	Калорийность-278	63-56	
180/35	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-354	33-73	
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85	
38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-90	3-36	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
140	Яблоко свежее	Калорийность-84	20-29	
90	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	Калорийность-18	49-50	
250	Суп из овощей со сметаной(о.ч.)	Калорийность-99	21-78	
100	Биточек мясной	Калорийность-250	78-40	
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-20	
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	11-86	
15	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-36	1-33	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 599	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

90	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	Калорийность-18	49-50	
250	Суп из овощей со сметаной(о.ч.)	Калорийность-99	21-78	
100	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	Калорийность-278	63-56	
180	Каша гречневая рассыпчатая *	Калорийность-352	12-02	
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	11-86	
27	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-64	2-35	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00	
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-1 075	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____