



Везникова Е. Ю

Меню Приятного аппетита!

10.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/40	Бутерброд с джемом (батон).	Калорийность-80	18-29
250	Плов из булгура, свинины с куркумой	Калорийность-546	84-50
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-680 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Ежики из индейки	Калорийность-202	70-63
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-163	49-93
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
32	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-76	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-543 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-49
100	Ежики из индейки	Калорийность-202	70-63
200/45	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/45 (о.ч.)	Калорийность-204	66-37
200	Компот из кураги	Калорийность-109	12-26
28	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-67	2-48
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	18-84
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-822 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Ежики из индейки	Калорийность-202	70-63
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-163	49-93
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
32	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-76	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-543 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-74
80	Ежики из индейки.	Калорийность-202	56-06
150	Картофельное пюре** (о. ч.)	Калорийность-183	35-92
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-64
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-650 118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
140	Яблоки, фаршированные морковью (о.ч)	Калорийность-112	31-69
200	Компот из кураги	Калорийность-109	12-26
50	Язычок слоеный	Калорийность-229	37-53
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-450 81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-74
90	Ежики из индейки	Калорийность-204	63-41
150/30	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/30 (о.ч)	Калорийность-153	47-76
200	Компот из кураги	Калорийность-109	12-26
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	18-84
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-17
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-783	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/40	Бутерброд с джемом (батон).	Калорийность-80	18-29
250	Плов из булгура, свинины с куркумой	Калорийность-546	84-50
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-74
90	Ежики из индейки	Калорийность-204	63-41
150/30	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/30 (о.ч)	Калорийность-153	47-76
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	18-84
200	Компот из кураги	Калорийность-109	12-26
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-17
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 424	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Ежики из индейки	Калорийность-202	70-63
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-163	49-93
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
32	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-76	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-49
100	Кнели из куры	Калорийность-169	92-33
180/40	Рис "Золотистый"/Огурец свежий 180/40	Калорийность-260	43-63
200	Компот из кураги	Калорийность-109	12-26
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	18-84
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-52
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 455	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-49
100	Ежики из индейки	Калорийность-202	70-63
200/45	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/45 (о.ч.)	Калорийность-204	66-37
200	Компот из кураги	Калорийность-109	12-26
130	Яблоко свежее	Калорийность-59	18-84
28	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-67	2-48
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-803	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____