



Сидорова С.И.

Меню Приятного аппетита!

13.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/10/30	Бутерброд с сыром, маслом (батон)*	Калорийность-224	48-86
200	Каша молочная пшеничная с маслом	Калорийность-354	29-87
200	Чай с молоком	Калорийность-77	11-07
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	18-84
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-733	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-337	23-72
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-90	3-32
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-981	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
85	Огурец малосольный	Калорийность-12	52-45
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-91	17-37
100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28
180	Каша гречневая рассыпчатая *	Калорийность-352	12-02
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	9-77
36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-86	3-18
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 134	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-337	23-72
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-90	3-32
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-981	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о.ч.).	Калорийность-80	14-37
100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28
150/30	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий	Калорийность-299	23-53
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	9-77
37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-88	3-26
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-941	118-98

Полдник для групп продленного дня

150	Картофель запеченный*(о.ч.)	Калорийность-155	35-08	
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36	
60	Булочка "Гребешок".	Калорийность-50	14-04	
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-281	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

90	Огурец малосольный	Калорийность-13	55-52	
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-91	17-37	
100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-292	10-08	
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	9-77	
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-16	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-930	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/30	Бутерброд с сыром, маслом (батон)*	Калорийность-224	48-86	
200	Каша молочная пшеничная с маслом	Калорийность-354	29-87	
200	Чай с молоком	Калорийность-77	11-07	
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	18-84	
90	Огурец малосольный	Калорийность-13	55-52	
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-91	17-37	
100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-292	10-08	
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	9-77	
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-16	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 702	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28	
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20	Калорийность-337	23-72	
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47	
38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-90	3-32	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00	
100	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	Калорийность-20	55-27	
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-91	17-37	
90	Котлета мясная 90 (с/к)	Калорийность-232	63-82	
180	Картофель в молоке (о.ч)	Калорийность-194	42-96	
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	9-77	
22	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-52	1-88	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 711	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

85	Огурец малосольный	Калорийность-12	52-45	
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-91	17-37	
100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28	
180	Каша гречневая рассыпчатая *	Калорийность-352	12-02	
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	9-77	
36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-86	3-18	
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-1 134	192-84