



*Фезмикова С.Ю.*

## Меню Приятного аппетита!

17.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-147	53-13
250	Каша молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-311	33-82
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-106	16-32
43	Батон витаминизированный "	Калорийность-124	5-37
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-686
			108-64
<b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>			
250	Плов из булгура, индейки с куркумой	Калорийность-432	97-99
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	20-29
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-732
			128-56
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
60	Огурец малосольный.	Калорийность-8	37-17
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-49
250	Плов из булгура, индейки с куркумой	Калорийность-432	97-99
200	Напиток из шиповника	Калорийность-71	11-58
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	20-29
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-896
			192-84
<b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>			
250	Плов из булгура, индейки с куркумой	Калорийность-432	97-99
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
140	Яблоко свежее	Калорийность-84	20-29
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-690
			128-56
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-74
235/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-364	86-61
200	Напиток из шиповника	Калорийность-71	11-58
26	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-62	2-28
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-637
			118-98
<b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b>			
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
75	Ватрушка "Солнечная" (о.ч.)	Калорийность-211	19-12
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-406
			81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-74
250/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-432	110-29
200	Напиток из шиповника	Калорийность-71	11-58
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	20-29
26	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-62	2-28
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-831	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-147	53-13
250	Каша молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-311	33-82
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-106	16-32
43	Батон витаминизированный"	Калорийность-124	5-37
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-74
250/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-432	110-29
200	Напиток из шиповника	Калорийность-71	11-58
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	20-29
26	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-62	2-28
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 517	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

250	Плов из булгура, индейки с куркумой	Калорийность-432	97-99
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	5-85
140	Яблоко свежее	Калорийность-63	20-29
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
80	Огурец малосольный	Калорийность-11	49-35
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-113	20-49
300	Макароны с соусом Болоньезе.	Калорийность-540	87-95
200	Напиток из шиповника	Калорийность-71	11-58
38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-90	3-30
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-40
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 737	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

60	Огурец малосольный.	Калорийность-8	37-17
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-113	20-49
250	Плов из булгура, индейки с куркумой	Калорийность-432	97-99
200	Напиток из шиповника	Калорийность-71	11-58
140	Яблоко свежее	Калорийность-84	20-29
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-854	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_