



Резникова С.А.

Меню Приятного аппетита!

21.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/40	Бутерброд с джемом (батон).	Калорийность-80	
235/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-371	18-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	86-94
Итого за Завтрак 1-4 классы			3-47
			Калорийность-503
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Ежики из свинины	Калорийность-316	
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	60-16
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	59-04
37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-88	4-36
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	3-23
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			1-77
			Калорийность-675
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	
100	Ежики из свинины	Калорийность-316	20-49
200/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.)	Калорийность-204	60-16
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	68-54
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	20-62
36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-86	18-11
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	3-15
Итого за Обед 5-11 классы			1-77
			Калорийность-1 051
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Ежики из свинины	Калорийность-316	
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	60-16
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	59-04
37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-88	4-36
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	3-23
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			1-77
			Калорийность-675
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	
90	Ежики из свинины	Калорийность-300	16-74
160	Картофельное пюре**160	Калорийность-162	54-07
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	37-86
31	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	5-85
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	2-69
Итого за Обед для групп продленного дня			1-77
			Калорийность-729
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
140	Яблоки, фаршированные морковью (о.ч)	Калорийность-112	
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	32-04
75	Булочка "Творожная"	Калорийность-255	20-62
Итого за Полдник для групп продленного дня			28-82
			Калорийность-458
			81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	
90	Ежики из свинины	Калорийность-300	16-74
150/35	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/35 (о.ч.)	Калорийность-143	54-07
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	49-87
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	20-62
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	18-11
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-915	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/40	Бутерброд с джемом (батон).	Калорийность-80	
235/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-371	18-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	86-94
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	3-47
90	Ежики из свинины	Калорийность-300	16-74
150/35	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/35 (о.ч.)	Калорийность-143	54-07
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	49-87
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	20-62
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	18-11
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 417	1-77

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Ежики из свинины	Калорийность-316	
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	60-16
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	59-04
37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-88	4-36
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	3-23
70	Огурец малосольный	Калорийность-10	1-77
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	43-11
50/50	Чахохбили из филе курицы	Калорийность-136	20-49
180	Рис "Золотистый"	Калорийность-263	66-78
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	19-30
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	20-62
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	18-11
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 600	1-77

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	
100	Ежики из свинины	Калорийность-316	20-49
200/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.)	Калорийность-204	60-16
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	68-54
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	20-62
36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-86	18-11
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	3-15
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 051	1-77

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____