



Ружникова С.В.

Меню Приятного аппетита!

27.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/50	Бутерброд с маслом (батон*)	Калорийность-243	34-78
250	Каша молочная пшеничная с маслом	Калорийность-349	35-61
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-25
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-779 108-64
<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
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-36
28	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-67	2-43
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-964 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
70	Огурчик "Ароматный"	Калорийность-10	43-28
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-349	12-02
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
18	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-43	1-50
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-1 086 192-84
<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
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-36
28	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-67	2-43
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-964 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
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-295	10-08
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
33	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	2-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-939 118-98

Полдник для групп продленного дня

150	Картофель запеченный *(о.ч.).	Калорийность-155	35-28
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
60	Булочка "Веснушка".	Калорийность-222	13-84
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-453	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

70	Огурчик "Ароматный"	Калорийность-10	43-28
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-295	10-08
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-967	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/50	Бутерброд с маслом (батон*)	Калорийность-243	34-78
250	Каша молочная пшеничная с маслом	Калорийность-349	35-61
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-25
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
70	Огурчик "Ароматный"	Калорийность-10	43-28
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-295	10-08
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 746	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Гуляш из свинины	Калорийность-334	66-28
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-337	23-72
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-36
28	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-67	2-43
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
60	Огурчик "Ароматный"	Калорийность-8	37-03
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-91	17-37
100	Котлета мясная (с/к)	Калорийность-227	70-73
180	Картофель в молоке (о.ч)	Калорийность-194	42-96
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
27	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-64	2-36
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 690	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

70	Огурчик "Ароматный"	Калорийность-10	43-28
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-349	12-02
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
18	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-43	1-50
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-1 086	192-84