



Федоскина С.Ю.

Меню Приятного аппетита!

28.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
90	Тефтели из филе кури и свинины 90	Калорийность-232	54-71
150/20	Картофельное пюре/Огурец свежий 150/20 (о.ч)	Калорийность-142	46-61
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
31	Батон витаминизированный "	Калорийность-89	3-85
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-514	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
130	Кура запеченная по-домашнему	Калорийность-226	106-95
180	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-225	14-70
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
19	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-45	1-67
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-597	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками (о.ч)	Калорийность-163	13-94
130	Кура запеченная по-домашнему	Калорийность-226	106-95
180/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/40	Калорийность-256	39-37
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-104	7-06
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	20-29
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-46
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 019	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
130	Кура запеченная по-домашнему	Калорийность-226	106-95
180	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-225	14-70
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
19	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-45	1-67
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-597	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-130	11-43
100	Кура запеченная по-домашнему.	Калорийность-180	82-54
160	Макаронные изделия отварные**	Калорийность-195	12-92
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-104	7-06
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-747	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-36
120/20	Запеканка морковная со сгущенным молоком (о. ч)	Калорийность-298	42-28
100	Лепешка по-узбекски	Калорийность-382	34-84
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-739	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-130	11-43
130	Кура запеченная по-домашнему	Калорийность-226	106-95
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-209	12-35
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-104	7-06
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	20-29
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-10
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-928	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

90	Тефтели из филе кури и свинины 90	Калорийность-232	54-71
150/20	Картофельное пюре/Огурец свежий 150/20 (о.ч)	Калорийность-142	46-61
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
31	Батон витаминизированный "	Калорийность-89	3-85
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-130	11-43
130	Кура запеченная по-домашнему	Калорийность-226	106-95
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-209	12-35
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-104	7-06
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	20-29
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-10
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 442	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

130	Кура запеченная по-домашнему	Калорийность-226	106-95
180	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-225	14-70
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
19	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-45	1-67
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
70	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	Калорийность-14	38-50
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками (о.ч)	Калорийность-163	13-94
100	Биточек "Диетический" (о.ч.) (2/к)	Калорийность-104	72-76
200	Капуста припущенная*	Калорийность-69	36-23
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-104	7-06
140	Яблоко свежее	Калорийность-63	20-29
26	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-62	2-29
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 225	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре гороховый с гренками (о.ч)	Калорийность-163	13-94
130	Кура запеченная по-домашнему	Калорийность-226	106-95
180/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/40	Калорийность-256	39-37
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-104	7-06
140	Яблоко свежее	Калорийность-84	20-29
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-46
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-977	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____