



Резникова С. Ю

Меню Приятного аппетита!

31.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
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
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
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
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-49
250/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-432	110-33
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	9-78
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
200	Апельсин свежий	Калорийность-102	46-92
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-901 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
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
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
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-371	87-14
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	9-78
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-716 118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
120/30	Запеканка рисовая со свежими плодами и сгущенным молоком	Калорийность-266	46-05
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-25
75	Булочка дорожная	Калорийность-284	27-18
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-617 81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

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	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	9-78
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
33	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	2-92
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-900	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-147	53-13
250	Каши молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-311	33-82
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-106	16-32
43	Батон витаминизированный	Калорийность-124	5-37
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	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	9-78
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	30-00
33	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	2-92
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 587	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
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-49
300/50	Макароны с соусом Болоньезе./Помидор свежий 300/50	Калорийность-540	110-96
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	9-78
200	Апельсин свежий	Калорийность-102	46-92
33	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	2-92
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 661	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-49
250/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-432	110-33
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	9-78
200	Апельсин свежий	Калорийность-102	46-92
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-901	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____