



Резникова С.Ю.

## Меню Приятного аппетита!

03.02.2025

| Выход<br>(г)                                    | Наименование блюда                 | Калорийность (ккал) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>                |                                    |                     |                               |
| 15/40                                           | Бутерброд с маслом (батон)         | Калорийность-191    | 33-61                         |
| 200                                             | Каша молочная рисовая с маслом     | Калорийность-255    | 34-49                         |
| 200                                             | Чай черный с шиповником            | Калорийность-68     | 8-25                          |
| 130                                             | Мандарины свежие                   | Калорийность-129    | 32-29                         |
| Итого за Завтрак 1-4 классы                     |                                    |                     | Калорийность-643<br>108-64    |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>    |                                    |                     |                               |
| 50/50                                           | Бефстроганов из филе индейки       | Калорийность-265    | 107-67                        |
| 180                                             | Каша гречневая рассыпчатая *       | Калорийность-349    | 12-02                         |
| 200/3                                           | Чай с лимоном (200/3)              | Калорийность-58     | 4-36                          |
| 31                                              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек      | Калорийность-74     | 2-74                          |
| 20                                              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином    | Калорийность-50     | 1-77                          |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)         |                                    |                     | Калорийность-796<br>128-56    |
| <b><u>Обед 5-11 классы</u></b>                  |                                    |                     |                               |
| 70                                              | Нарезка овощная (огурцы, помидоры) | Калорийность-14     | 36-24                         |
| 250                                             | Суп из овощей со сметаной(о.ч.)    | Калорийность-99     | 21-95                         |
| 50/50                                           | Бефстроганов из филе индейки       | Калорийность-265    | 107-67                        |
| 180                                             | Каша гречневая рассыпчатая *       | Калорийность-349    | 12-02                         |
| 200                                             | Кисель "Витошка"                   | Калорийность-95     | 11-86                         |
| 15                                              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек      | Калорийность-36     | 1-33                          |
| 20                                              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином    | Калорийность-50     | 1-77                          |
| Итого за Обед 5-11 классы                       |                                    |                     | Калорийность-908<br>192-84    |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>         |                                    |                     |                               |
| 50/50                                           | Бефстроганов из филе индейки       | Калорийность-265    | 107-67                        |
| 180                                             | Каша гречневая рассыпчатая *       | Калорийность-349    | 12-02                         |
| 200/3                                           | Чай с лимоном (200/3)              | Калорийность-58     | 4-36                          |
| 31                                              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек      | Калорийность-74     | 2-74                          |
| 20                                              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином    | Калорийность-50     | 1-77                          |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)              |                                    |                     | Калорийность-796<br>128-56    |
| <b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>    |                                    |                     |                               |
| 200                                             | Суп из овощей со сметаной (о.ч.).  | Калорийность-87     | 18-29                         |
| 50/50                                           | Филе куриное в молочном соусе      | Калорийность-161    | 74-55                         |
| 150                                             | Каша гречневая рассыпчатая         | Калорийность-295    | 10-08                         |
| 200                                             | Кисель "Витошка"                   | Калорийность-95     | 11-86                         |
| 28                                              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек      | Калорийность-67     | 2-43                          |
| 20                                              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином    | Калорийность-50     | 1-77                          |
| Итого за Обед для групп продленного дня         |                                    |                     | Калорийность-755<br>118-98    |
| <b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b> |                                    |                     |                               |
| 150                                             | Картофель запеченный*(о.ч.).       | Калорийность-155    | 35-08                         |
| 200                                             | Сок фруктовый 0,2                  | Калорийность-76     | 32-36                         |
| 75                                              | Пирожок печеный с капустой         | Калорийность-205    | 14-04                         |
| Итого за Полдник для групп продленного дня      |                                    |                     | Калорийность-436<br>81-48     |

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

|                                    |                                           |                  |        |
|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------|
| 200                                | Суп из овощей со сметаной (о.ч).          | Калорийность-87  | 18-29  |
| 50/50                              | Бефстроганов из филе индейки              | Калорийность-265 | 107-67 |
| 150/25                             | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий | Калорийность-298 | 20-24  |
| 200                                | Кисель "Витошка"                          | Калорийность-95  | 11-86  |
| 36                                 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-86  | 3-12   |
| 20                                 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-50  | 1-77   |
| Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы |                                           | Калорийность-881 | 162-95 |

**Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)**

|                                               |                                           |                    |        |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|--------|
| 15/40                                         | Бутерброд с маслом (батон)                | Калорийность-191   | 33-61  |
| 200                                           | Каша молочная рисовая с маслом сливочным  | Калорийность-278   | 34-49  |
| 200                                           | Чай черный с шиповником                   | Калорийность-68    | 8-25   |
| 130                                           | Мандарины свежие                          | Калорийность-129   | 32-29  |
| 200                                           | Суп из овощей со сметаной (о.ч).          | Калорийность-87    | 18-29  |
| 50/50                                         | Бефстроганов из филе индейки              | Калорийность-265   | 107-67 |
| 150/25                                        | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий | Калорийность-298   | 20-24  |
| 200                                           | Кисель "Витошка"                          | Калорийность-95    | 11-86  |
| 36                                            | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-86    | 3-12   |
| 20                                            | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-50    | 1-77   |
| Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |                                           | Калорийность-1 546 | 271-59 |

**Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)**

|                                                |                                 |                    |        |
|------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------|
| 50/50                                          | Бефстроганов из филе индейки    | Калорийность-265   | 107-67 |
| 180                                            | Каша гречневая рассыпчатая *    | Калорийность-349   | 12-02  |
| 200/3                                          | Чай с лимоном (200/3)           | Калорийность-58    | 4-36   |
| 31                                             | Хлеб "Крестьянский" с Валетек   | Калорийность-74    | 2-74   |
| 20                                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-50    | 1-77   |
| 250                                            | Суп из овощей со сметаной(о.ч.) | Калорийность-99    | 21-95  |
| 100                                            | Биточек мясной                  | Калорийность-250   | 80-42  |
| 180                                            | Картофель отварной (о. ч)       | Калорийность-181   | 41-10  |
| 200                                            | Кисель "Витошка"                | Калорийность-95    | 11-86  |
| 130                                            | Мандарины свежие                | Калорийность-129   | 32-29  |
| 39                                             | Хлеб "Крестьянский" с Валетек   | Калорийность-93    | 3-45   |
| 20                                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-50    | 1-77   |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                 | Калорийность-1 692 | 321-40 |

**(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)**

|                                               |                                    |                  |        |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------------|--------|
| 70                                            | Нарезка овощная (огурцы, помидоры) | Калорийность-14  | 36-24  |
| 250                                           | Суп из овощей со сметаной(о.ч.)    | Калорийность-99  | 21-95  |
| 50/50                                         | Бефстроганов из филе индейки       | Калорийность-265 | 107-67 |
| 180                                           | Каша гречневая рассыпчатая *       | Калорийность-349 | 12-02  |
| 200                                           | Кисель "Витошка"                   | Калорийность-95  | 11-86  |
| 15                                            | Хлеб "Крестьянский" с Валетек      | Калорийность-36  | 1-33   |
| 20                                            | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином    | Калорийность-50  | 1-77   |
| Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) |                                    | Калорийность-908 | 192-84 |

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_