



Фемелова С.Ю.

Меню Приятного аппетита!

04.02.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/40	Бутерброд с джемом (батон).	Калорийность-80	18-23
235/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-371	86-94
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-503	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Тефтели из филе кури и свинины	Калорийность-250	59-80
180/30	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/30 (о. ч.)	Калорийность-163	60-00
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-52
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-610	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-65
100	Тефтели из филе кури и свинины	Калорийность-250	59-80
180/45	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/45 (о.ч.)	Калорийность-176	68-79
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-10
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-956	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Тефтели из филе кури и свинины	Калорийность-250	59-80
180/30	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/30 (о. ч.)	Калорийность-163	60-00
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-52
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-610	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-87
70	Ежики мясные (с)	Калорийность-234	41-68
150	Картофельное пюре** (о. ч.)	Калорийность-183	35-92
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-57	2-12
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-706	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
50/5	Омлет натуральный *	Калорийность-118	34-90
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-25
75	Манник с маком	Калорийность-270	38-33
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-456	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-87
90	Тефтели из филе кури и свинины 90	Калорийность-232	54-71
150/35	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/35 (о.ч.)	Калорийность-143	48-37
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
29	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-69	2-50
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77

Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы Калорийность-868

162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/40	Бутерброд с джемом (батон).	Калорийность-80	18-23
235/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-371	86-94
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-90	16-87
90	Тефтели из филе кури и свинины 90	Калорийность-232	54-71
150/35	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/35 (о.ч.)	Калорийность-143	48-37
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
29	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-69	2-50
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77

Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) Калорийность-1 370

271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Тефтели из филе кури и свинины	Калорийность-250	59-80
180/30	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/30 (о. ч.)	Калорийность-163	60-00
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-47
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-52
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
70	Огурчик "Ароматный"	Калорийность-10	43-18
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-65
50/50	Чахохбили из филе курицы	Калорийность-136	66-77
180	Рис "Золотистый"	Калорийность-263	19-30
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
28	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-67	2-44
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77

Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) Калорийность-1 531

321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-113	20-65
100	Тефтели из филе кури и свинины	Калорийность-250	59-80
180/45	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/45 (о.ч.)	Калорийность-176	68-79
200	Напиток из замороженных ягод (в)	Калорийность-91	20-62
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-10
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77

Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) Калорийность-956

192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____