



Резникова С.В.

Меню Приятного аппетита!

14.02.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	53-13
250	Каша молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-273	33-82
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	16-32
43	Батон витаминизированный "	Калорийность-124	5-37
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-650 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	98-20
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	6-20
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	18-84
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-725 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч)	Калорийность-144	36-43
250/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-432	110-98
200	Напиток ягодный (в)	Калорийность-99	21-39
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	18-84
39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-93	3-43
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-935 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	98-20
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	6-20
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	18-84
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-686 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-101	20-69
235	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-349	73-80
200	Напиток ягодный (в)	Калорийность-99	21-39
15	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-36	1-33
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-635 118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Салат "Витаминный" (морковь с яблоками и кукурузой) (о.ч.)	Калорийность-146	27-31
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
100	Булочка "Гребешок"	Калорийность-332	21-81
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-554 81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-00
235/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-371	87-29
200	Напиток ягодный (в)	Калорийность-99	21-39
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	18-84
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-835	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	53-13
250	Каша молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-273	33-82
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	16-32
43	Батон витаминизированный"	Калорийность-124	5-37
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-00
235/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-371	87-29
200	Напиток ягодный (в)	Калорийность-99	21-39
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	18-84
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 485	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	98-20
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-53	6-20
130	Яблоко свежее	Калорийность-59	18-84
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-144	36-43
300/35	Макароны с соусом Болоньезе./Огурец свежий 300/35	Калорийность-540	110-98
200	Напиток ягодный (в)	Калорийность-99	21-39
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	18-84
39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-93	3-43
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 671	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-144	36-43
250/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-432	110-98
200	Напиток ягодный (в)	Калорийность-99	21-39
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	18-84
39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-93	3-43
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-935	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____