



Гезинава С.В.

Меню Приятного аппетита!

21.02.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/10/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-276	54-00
250	Каши молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-30
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-34
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-659	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г)	Калорийность-193	74-55
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/20	Калорийность-229	42-49
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
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-620	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-126	23-22
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г)	Калорийность-193	74-55
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/50)	Калорийность-226	52-87
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-150	25-30
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-918	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г)	Калорийность-193	74-55
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/20	Калорийность-229	42-49
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
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-620	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-90	18-72
90	Биточек из горбуши (б/г)	Калорийность-168	65-62
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	27-48
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
18	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-43	1-58
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-588	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Салат из моркови с сахаром (о.ч.)	Калорийность-115	16-84
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
65	А-ля чикенбургер	Калорийность-369	60-83
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-535	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	Калорийность-90	18-72
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г)	Калорийность-193	74-55
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	27-48
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-150	25-30
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-843 162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-276	54-00
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-30
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-34
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	Калорийность-90	18-72
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г)	Калорийность-193	74-55
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	27-48
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-150	25-30
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 503 271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Биточек рыбный из горбуши (б/г)	Калорийность-193	74-55
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/20	Калорийность-229	42-49
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
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-126	23-22
120	Котлета мясная (г/с) 120	Калорийность-287	94-08
200	Капуста тушеная" (о. ч)	Калорийность-117	33-34
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-150	25-30
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 524 321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-126	23-22
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г)	Калорийность-193	74-55
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/50)	Калорийность-226	52-87
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-150	25-30
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-918 192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____