



Фезишкова С.Ч.

Меню Приятного аппетита!

28.02.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/15/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-269	58-50
250	Каши молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	33-82
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	16-32
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-637	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
110	Яблоко свежее	Калорийность-99	16-70
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-57	2-07
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-688	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч)	Калорийность-144	36-41
250/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-432	117-05
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-06
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	27-00
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-946	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
110	Яблоко свежее	Калорийность-99	16-70
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-57	2-07
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-688	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-00
235	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-349	77-48
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-06
19	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-45	1-67
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-686	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
100	Салат "Витаминный" (морковь с яблоками и кукурузой) (о.ч.)	Калорийность-146	27-46
75	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-247	21-66
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-469	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-00	
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-32	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-06	
110	Яблоко свежее	Калорийность-99	16-70	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-21	
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-884	162-95

Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)

20/15/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-269	58-50	
250	Каша молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	33-82	
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	16-32	
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-00	
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-32	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-06	
110	Яблоко свежее	Калорийность-99	16-70	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-21	
Итого за Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 521	271-59

Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)

250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-32	
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81	
110	Яблоко свежее	Калорийность-99	16-70	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-57	2-07	
260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-144	36-41	
300/50	Макароны с соусом Болоньезе./Огурец свежий 300/50	Калорийность-540	119-64	
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-150	25-30	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-06	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 758	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-144	36-41	
250/20	Плов из булгура, индейки с куркумой/Огурец свежий	Калорийность-432	117-05	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-06	
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	27-00	
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-946	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____