



*С. В. Журиков*

## Меню Приятного аппетита!

10.03.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---------------------	-------------------------

### Завтрак 1-4 классы

20/10/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-232	50-44
200	Каша молочная пшеничная с маслом 200	Калорийность-261	29-88
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-59
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	19-73
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		<b>Калорийность-677</b>	<b>108-64</b>

### Комплекс 5-11 классы (базовый)

50/50	Филе индейки тушеное в сметанном соусе 100	Калорийность-205	88-72
180/25	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/25	Калорийность-352	25-93
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
<b>Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)</b>		<b>Калорийность-771</b>	<b>128-56</b>

### Обед 5-11 классы

250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-91	17-92
50/75	Филе индейки тушеное в сметанном соусе 125	Калорийность-234	96-98
180/45	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/45	Калорийность-354	37-09
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23
50	Круассан со сгущенкой 50гр	Калорийность-150	25-30
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>Калорийность-1 066</b>	<b>192-84</b>

### Комплекс 5-11 классы (№2)

50/50	Филе индейки тушеное в сметанном соусе 100	Калорийность-205	88-72
180/25	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/25	Калорийность-352	25-93
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
<b>Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)</b>		<b>Калорийность-771</b>	<b>128-56</b>

### Обед для групп продленного дня

200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о.ч.).	Калорийность-75	14-80
50/50	Филе индейки тушеное в красном соусе 100	Калорийность-168	74-57
150/20	Каша гречневая рассыпчатая/Икра морковная 150/20	Калорийность-297	14-26
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23
39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-93	3-35
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
<b>Итого за Обед для групп продленного дня</b>		<b>Калорийность-773</b>	<b>118-98</b>

### Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
150	Картофель запеченный*(о.ч.).	Калорийность-155	35-08
75	Пирожок печеный с капустой	Калорийность-205	14-04
<b>Итого за Полдник для групп продленного дня</b>		<b>Калорийность-436</b>	<b>81-48</b>

(2 смена) Обед 1-4 классы

200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о.ч.).	Калорийность-75	14-80	
50/50	Филе индейки тушеное в сметанном соусе 100	Калорийность-205	88-72	
150/30	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 150/30	Калорийность-281	26-66	
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23	
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11	
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-966	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-232	50-44	
200	Каша молочная пшеничная с маслом 200	Калорийность-261	29-88	
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-59	
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	19-73	
200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о.ч.).	Калорийность-75	14-80	
50/50	Филе индейки тушеное в сметанном соусе 100	Калорийность-205	88-72	
150/30	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 150/30	Калорийность-281	26-66	
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23	
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 643	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

50/50	Филе индейки тушеное в сметанном соусе 100	Калорийность-205	88-72	
180/25	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/25	Калорийность-352	25-93	
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-59	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66	
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о.ч)	Калорийность-91	17-92	
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	98-15	
180/50	Картофель запеченный/Помидор свежий 180/50* (о.ч)	Калорийность-185	63-88	
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 476	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (о.ч)	Калорийность-91	17-92	
50/75	Филе индейки тушеное в сметанном соусе 125	Калорийность-234	96-98	
180/45	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/45	Калорийность-354	37-09	
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23	
50	Круассан со сгущенкой 50гр	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-1 066	192-84

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_