



Сезишкова С. Ю

Меню Приятного аппетита!

12.03.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
130/30	Омлет натуральный/Зеленый горошек	Калорийность-258	75-48
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
20	Печенье (вес)	Калорийность-90	5-82
130	Яблоко свежее	Калорийность-59	19-73
30	Батон витаминизированный "	Калорийность-86	3-80
Итого за Завтрак 1-4 классы			108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Колбаски " Витаминные" (о.ч)	Калорийность-136	83-59
180/25	Рис "Золотистый"/Огурец свежий 180/25	Калорийность-258	33-31
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-34
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)			128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250	Рассольник ленинградский со сметаной(о. ч)	Калорийность-125	25-37
100	Колбаски " Витаминные" (о.ч)	Калорийность-136	83-59
180/50	Рис "Золотистый"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-262	48-19
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы			192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Колбаски " Витаминные" (о.ч)	Калорийность-136	83-59
180/25	Рис "Золотистый"/Огурец свежий 180/25	Калорийность-258	33-31
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-34
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)			128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Рассольник"Ленинградский" со сметаной (о. ч)	Калорийность-102	20-64
80	Колбаски " Витаминные." (о.ч)	Калорийность-93	66-54
150/30	Рис "Золотистый"/Икра морковная (150/30)	Калорийность-209	22-90
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
38	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-90	3-32
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня			118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
250	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-162	27-30
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-69
100	Шанежка с картофелем (о. ч)	Калорийность-295	32-49
Итого за Полдник для групп продленного дня			81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (о. ч)	Калорийность-102	20-64
90	Колбаски "Витаминные" (о.ч) 90	Калорийность-126	75-69
150/25	Рис "Золотистый"/Огурец свежий (150/25)	Калорийность-218	30-93
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
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-905 162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

130/30	Омлет натуральный/Зеленый горошек	Калорийность-258	75-48
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
20	Печенье (вес)	Калорийность-90	5-82
130	Яблоко свежее	Калорийность-59	19-73
30	Батон витаминизированный	Калорийность-79	3-80
200	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (о. ч)	Калорийность-102	20-64
90	Колбаски "Витаминные" (о.ч) 90	Калорийность-126	75-69
150/25	Рис "Золотистый"/Огурец свежий (150/25)	Калорийность-218	30-93
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
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-1 441 271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Колбаски "Витаминные" (о.ч)	Калорийность-136	83-59
180/25	Рис "Золотистый"/Огурец свежий 180/25	Калорийность-258	33-31
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-34
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
100	Салат из квашеной капусты	Калорийность-83	33-31
250	Рассольник ленинградский со сметаной(о. ч)	Калорийность-125	25-37
120	Филе куриное "Аппетитное"	Калорийность-240	106-33
180	Каша гречневая рассыпчатая *	Калорийность-349	12-03
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 609 321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250	Рассольник ленинградский со сметаной(о. ч)	Калорийность-125	25-37
100	Колбаски "Витаминные" (о.ч)	Калорийность-136	83-59
180/50	Рис "Золотистый"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-262	48-19
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
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-982 192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____