



С. С. Сидорова О. И.

Меню Приятного аппетита!

18.03.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/30	Бутерброд с джемом на батоне	Калорийность-97	16-89
235/15	Плов из филе индейки/Огурец свежий 235/15	Калорийность-469	88-05
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-70
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-617	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Ежики мясные из филе индейки и свинины 100	Калорийность-280	67-90
180/15	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/15 (о.ч)	Калорийность-163	51-59
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-64
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-623	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-101	21-36
100	Ежики мясные из филе индейки и свинины 100	Калорийность-280	67-90
180/25	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/25 (о.ч)	Калорийность-163	57-53
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-82
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	30-36
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-21
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-875	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Ежики мясные из филе индейки и свинины 100	Калорийность-280	67-90
180/15	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/15 (о.ч)	Калорийность-163	51-59
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-64
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-623	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-84	17-43
90	Ежики мясные из филе индейки и свинины 90	Калорийность-258	61-59
150/35	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/35	Калорийность-209	31-63
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-70
33	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	2-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-731	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
140	Яблоки, фаршированные морковью (о.ч)	Калорийность-112	32-70
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-64
80	Хачапури	Калорийность-14	44-14
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-184	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-84	17-43
90	Ежики мясные из филе индейки и свинины	Калорийность-258	61-59
150	Картофельное пюре** (о. ч.)	Калорийность-141	38-32
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-82
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	30-36
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-800 162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/30	Бутерброд с джемом на батоне	Калорийность-97	16-89
235/15	Плов из филе индейки/Огурец свежий	Калорийность-469	88-05
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-70
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-84	17-43
90	Ежики мясные из филе индейки и свинины	Калорийность-258	61-59
150	Картофельное пюре** (о. ч.)	Калорийность-141	38-32
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-82
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	30-36
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-1 417 271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Ежики мясные из филе индейки и свинины	Калорийность-280	67-90
180/15	Картофельное пюре/Огурец свежий (о.ч)	Калорийность-163	51-59
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-64
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
100	Икра морковная (о.ч.)	Калорийность-111	21-62
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-101	21-36
100	Зразы "Школьные" из филе курицы	Калорийность-209	81-50
200	Рис "Золотистый"	Калорийность-286	21-86
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-82
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	30-36
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-1 672 321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-101	21-36
100	Ежики мясные из филе индейки и свинины	Калорийность-280	67-90
180/25	Картофельное пюре/Огурец свежий (о.ч)	Калорийность-163	57-53
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-82
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	30-36
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-21
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-875 192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____