



Меню Приятного аппетита!

21.03.2025

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	53-50
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-45
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-69
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-659	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г) 100	Калорийность-195	74-55
180/30	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/30)	Калорийность-226	44-25
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-22
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-571	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-118	23-69
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г) 100	Калорийность-195	74-55
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/50)	Калорийность-226	53-74
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-150	25-30
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-21
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-876	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Биточек рыбный из горбуши (б/г) 100	Калорийность-195	74-55
180/30	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/30)	Калорийность-226	44-25
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-22
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-571	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	Калорийность-90	19-14
90	Биточек рыбный из горбуши (б/г)	Калорийность-168	67-40
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	26-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-70
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-42
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-567	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-70
130	Яблоко свежее	Калорийность-59	19-36
75	Пирожок слоеный с творогом	Калорийность-273	58-42
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-383	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	Калорийность-90	19-14
100	Биточек рыбный из горбуши (б/з) 100	Калорийность-195	74-55
150/20	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (150/20)	Калорийность-186	36-03
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-840	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-276	53-50
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-45
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-69
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	Калорийность-90	19-14
100	Биточек рыбный из горбуши (б/з) 100	Калорийность-195	74-55
150/20	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (150/20)	Калорийность-186	36-03
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 499	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Биточек рыбный из горбуши (б/з) 100	Калорийность-195	74-55
180/30	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/30)	Калорийность-226	44-25
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-22
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-118	23-69
100	Котлета мясная из говядины и филе кури 100	Калорийность-191	79-50
180/30	Капуста тушеная/Огурец свежий 180/30 (о.ч)	Калорийность-107	47-45
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-1 361	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-118	23-69
100	Биточек рыбный из горбуши (б/з) 100	Калорийность-195	74-55
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/50)	Калорийность-226	53-74
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-58
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-150	25-30
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-21
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-876	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____