



Резникова С. Ю

Меню Приятного аппетита!

04.04.2025

| 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 | 53-80 |
| 250 | Каши молочная ячневая с маслом 250 | Калорийность-287 | 33-34 |
| 200 | Какао с витамином С "Витошка" | Калорийность-97 | 21-50 |
| 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 | 74-66 |
| 180/30 | Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/30) | Калорийность-226 | 46-66 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-51 | 3-70 |
| 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-569 | 128-56 |
| <u>Обед 5-11 классы</u> | | | |
| 250/10 | Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч) | Калорийность-118 | 24-05 |
| 100 | Биточек рыбный из горбуши (б/г) 100 | Калорийность-195 | 74-66 |
| 180/40 | Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/40) | Калорийность-226 | 51-93 |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-79 | 11-58 |
| 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 Обед 5-11 классы | | Калорийность-913 | 192-84 |
| <u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u> | | | |
| 100 | Биточек рыбный из горбуши (б/г) 100 | Калорийность-195 | 74-66 |
| 180/30 | Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/30) | Калорийность-226 | 46-66 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-51 | 3-70 |
| 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-569 | 128-56 |
| <u>Полдник для групп продленного дня</u> | | | |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-116 | 7-06 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-59 | 19-73 |
| 75 | Пирожок слоеный с творогом | Калорийность-273 | 54-69 |
| Итого за Полдник для групп продленного дня | | Калорийность-447 | 81-48 |
| <u>Обед для групп продленного дня</u> | | | |
| 200/10 | Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч) | Калорийность-90 | 19-45 |
| 90 | Биточек рыбный из горбуши (б/г) | Калорийность-168 | 66-05 |
| 150 | Рис припущенный "Светофор" | Калорийность-186 | 26-62 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-51 | 3-70 |
| 36 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-86 | 3-16 |
| Итого за Обед для групп продленного дня | | Калорийность-581 | 118-98 |

(2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | | |
|------------------------------------|--|------------------|------------------|--------|
| 200/10 | Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч) | Калорийность-90 | 19-45 | |
| 100 | Биточек рыбный из горбуши (б/з) 100 | Калорийность-195 | 74-66 | |
| 150/15 | Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий | Калорийность-188 | 34-72 | |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-79 | 11-58 | |
| 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-865 | 162-95 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

| | | | | |
|---|--|------------------|--------------------|--------|
| 20/10/50 | Бутерброд с сыром, маслом (батон) | Калорийность-276 | 53-80 | |
| 250 | Каши молочная ячневая с маслом 250 | Калорийность-287 | 33-34 | |
| 200 | Какао с витамином С "Витошка" | Калорийность-97 | 21-50 | |
| 200/10 | Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч) | Калорийность-90 | 19-45 | |
| 100 | Биточек рыбный из горбуши (б/з) 100 | Калорийность-195 | 74-66 | |
| 150/15 | Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий | Калорийность-188 | 34-72 | |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-79 | 11-58 | |
| 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 Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) | | | Калорийность-1 525 | 271-59 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

| | | | | |
|--|--|------------------|--------------------|--------|
| 100 | Биточек рыбный из горбуши (б/з) 100 | Калорийность-195 | 74-66 | |
| 180/30 | Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/30) | Калорийность-226 | 46-66 | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-51 | 3-70 | |
| 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 | 24-05 | |
| 100 | Котлета мясная из говядины и филе кури 100 | Калорийность-191 | 79-65 | |
| 180/25 | Капуста тушеная/Огурец свежий 180/25 (о.ч) | Калорийность-114 | 47-83 | |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-79 | 11-58 | |
| 50 | Круассан со сгущенкой 50гр | Калорийность-150 | 25-30 | |
| 30 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-71 | 2-66 | |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-50 | 1-77 | |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | Калорийность-1 341 | 321-40 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

| | | | | |
|---|--|------------------|------------------|--------|
| 250/10 | Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч) | Калорийность-118 | 24-05 | |
| 100 | Биточек рыбный из горбуши (б/з) 100 | Калорийность-195 | 74-66 | |
| 180/40 | Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/40) | Калорийность-226 | 51-93 | |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-79 | 11-58 | |
| 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-913 | 192-84 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____