

Федина С.Ю.



Меню Приятного аппетита!

16.04.2025

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

Завтрак 1-4 классы

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
180	Макароны с сыром	Калорийность-255	44-01
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-39
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	7-59
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-623	108-64

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Котлета "Ассорти" из филе кури,индейки и свинины 100	Калорийность-242	71-74
180	Булгур с овощами	Калорийность-201	23-83
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-41
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	19-73
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-19
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-762	128-56

Обед 5-11 классы

250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-142	35-45
100	Котлета "Ассорти" из филе кури,индейки и свинины 100	Калорийность-242	71-74
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-219	49-96
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		Калорийность-1 063	192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Котлета "Ассорти" из филе кури,индейки и свинины 100	Калорийность-242	71-74
180	Булгур с овощами	Калорийность-201	23-83
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-41
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	19-73
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-19
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-723	128-56

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-126	31-37
70/20	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины с красным соусом 70/20	Калорийность-166	53-74
170	Булгур с овощами	Калорийность-219	22-48
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-39
37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-88	3-23
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-702	118-98

Полдник для групп продленного дня

250	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-162	27-07
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-50
100	Шарлотка с яблоками	Калорийность-209	32-91
Итого за Полдник для групп продленного дня			81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-126	31-37
90	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины 90	Калорийность-223	66-34
150/20	Булгур с овощами/Огурец свежий 150/20	Калорийность-184	30-44
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
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			162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
180	Макароны с сыром	Калорийность-255	44-01
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-39
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	7-59
200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-126	31-37
90	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины 90	Калорийность-223	66-34
150/20	Булгур с овощами/Огурец свежий 150/20	Калорийность-184	30-44
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
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)			271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины 100	Калорийность-242	71-74
180	Булгур с овощами	Калорийность-201	23-83
200	Чай черный с шиповником	Калорийность-68	8-41
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	19-73
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-19
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-142	35-45
250	Жаркое по-домашнему с говядиной (о. ч.)	Калорийность-330	124-36
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-142	35-45
100	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины 100	Калорийность-242	71-74
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-219	49-96
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)			192-84