

Гезникова С.Ю.



Меню Приятного аппетита!

25.04.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/15/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-327	57-22
250	Каши молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	33-31
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	18-11
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-695	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-57
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-64
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	17-81
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-665	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч)	Калорийность-144	36-91
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-57
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-86
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	27-60
15	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-36	1-13
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-837	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-57
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-64
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	17-81
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-665	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-34
235	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-349	78-36
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-67
33	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	2-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-662	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
75	Круассан с повидлом из слоеного теста	Калорийность-310	49-12
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-386	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-34
235	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-349	78-36
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-86
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	27-60
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-02
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-783	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/15/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-327	57-22
250	Каша молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	33-31
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	18-11
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-34
235	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-349	78-36
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-86
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	27-60
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-02
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 478	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-57
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-64
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	17-81
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-144	36-91
300/50	Макароны с соусом Болоньезе./Огурец свежий 300/50	Калорийность-540	110-64
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-86
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 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 788	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-144	36-91
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	103-57
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-86
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	27-60
15	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-36	1-13
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-837	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____