

Гезникова-С.Ю.



Меню Приятного аппетита!

13.05.2025

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

Завтрак 1-4 классы

20/30	Бутерброд с джемом на батоне	Калорийность-97	16-89
235/20	Плов из филе индейки/Огурец свежий	Калорийность-409	87-00
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-75
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-564	108-64

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Ежики мясные из филе индейки и свинины 100	Калорийность-280	68-36
180/20	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/20 (о.ч.)	Калорийность-168	51-91
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-75
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-604	128-56

Обед 5-11 классы

250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	Калорийность-101	21-69
100	Ежики мясные из филе индейки и свинины 100	Калорийность-280	68-36
180/40	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/40 (о.ч.)	Калорийность-176	58-52
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-86
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-865	192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Ежики мясные из филе индейки и свинины 100	Калорийность-280	68-36
180/20	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/20 (о.ч.)	Калорийность-168	51-91
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-75
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-604	128-56

Обед для групп продленного дня

200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-84	17-58
80/20	Биточек из филе кури и свинины с красным соусом 80/20	Калорийность-192	54-53
150	Картофельное пюре (о.ч.)	Калорийность-141	39-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-64
28	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-67	2-31
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-584	118-98

Полдник для групп продленного дня

100	Яблоки печеные	Калорийность-97	20-44
200	Чай с молоком	Калорийность-77	11-14
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	49-90
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-591	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-84	17-58
90	Ежики мясные из филе индейки и свинины	Калорийность-258	61-95
150	Картофельное пюре (о.ч.)	Калорийность-141	39-15
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-86
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
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-790 162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/30	Бутерброд с джемом на батоне	Калорийность-97	16-89
235/20	Плов из филе индейки/Огурец свежий	Калорийность-409	87-00
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-75
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-84	17-58
90	Ежики мясные из филе индейки и свинины	Калорийность-258	61-95
150	Картофельное пюре (о.ч.)	Калорийность-141	39-15
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-86
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
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-1 354 271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Ежики мясные из филе индейки и свинины	Калорийность-280	68-36
180/20	Картофельное пюре/Огурец свежий (о.ч.)	Калорийность-168	51-91
200/3	Чай с лимоном (200/3)	Калорийность-58	4-75
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
80	Салат из свежих помидоров*	Калорийность-126	33-89
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-101	21-69
100	Зразы "Школьные" из филе курицы	Калорийность-209	80-00
180	Рис "Золотистый"	Калорийность-263	19-58
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
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-1 524 321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	Калорийность-101	21-69
100	Ежики мясные из филе индейки и свинины	Калорийность-280	68-36
180/40	Картофельное пюре/Огурец свежий (о.ч.)	Калорийность-176	58-52
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	10-86
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-865 192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____