



Меню Приятного аппетита!

10.09.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
10/20/30	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	Калорийность-216	36-61
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	32-97
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-81
110	Яблоко свежее	Калорийность-66	21-25
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-664 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	50-57
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-263	36-39
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	7-18
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-193	29-00
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-810 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	Калорийность-128	36-40
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	50-57
180/30	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/30	Калорийность-229	32-99
200	Компот из вишни (заморозка)	Калорийность-112	47-53
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-963 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	50-57
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-263	36-39
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	7-18
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-193	29-00
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-810 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	38-50
90	Фишкейк из горбуши.	Калорийность-142	45-62
150/20	Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий	Калорийность-188	27-69
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-79
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-589 118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
210	Суп молочный с макаронными изделиями.	Калорийность-162	23-50
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	20-00
100	Булочка дорожная	Калорийность-378	37-98
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-637 81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	38-50
90	Фишкейк из горбуши.	Калорийность-142	45-62
150/20	Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий	Калорийность-188	27-69
200	Компот из вишни (заморозка)	Калорийность-112	47-53
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-650	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20/30	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	Калорийность-216	36-61
250	Каша молочная ячневая с маслом	Калорийность-287	32-97
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-81
110	Яблоко свежее	Калорийность-66	21-25
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	38-50
90	Фишкейк из горбуши.	Калорийность-142	45-62
150/20	Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий	Калорийность-188	27-69
200	Компот из вишни (заморозка)	Калорийность-112	47-53
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 314	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	50-57
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий	Калорийность-263	36-39
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-193	29-00
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	7-18
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	Калорийность-128	36-40
100	Филе куриное "Аппетитное"	Калорийность-200	90-22
180/50	Картофель запеченный/Помидор свежий	Калорийность-185	50-59
180/50*	(о. ч)		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 500	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	Калорийность-128	36-40
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	50-57
180/30	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий	Калорийность-229	32-99
180/30			
200	Компот из вишни (заморозка)	Калорийность-112	47-53
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-963	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____