

Резникова С.Ю.



Меню Приятного аппетита!

11.09.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
150	Омлет натуральный	Калорийность-229	44-14
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	7-18
50	Батон витаминизированный	Калорийность-131	6-67
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-571	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-19
180/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/70	Калорийность-250	32-28
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-67
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-641	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой (о. ч)	Калорийность-168	40-82
125	Гуляш из филе индейки	Калорийность-261	116-93
180/15	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/15	Калорийность-262	18-54
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-891	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-19
180/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/70	Калорийность-250	32-28
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-67
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-641	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой (о. ч)	Калорийность-145	35-01
70	Гуляш из филе индейки 70	Калорийность-134	54-41
150/20	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/20	Калорийность-214	17-39
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	7-18
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-22
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-679	118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	7-18
75	Пирожки "Сладенькие"	Калорийность-248	38-54
100	Салат из свеклы с сыром (о. ч)	Калорийность-221	35-76
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-522	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой (о. ч)	Калорийность-145	35-01
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-19
150/15	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/15	Калорийность-213	16-19
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
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-909 162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
150	Омлет натуральный	Калорийность-229	44-14
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	7-18
50	Батон витаминизированный	Калорийность-131	6-67
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой (о. ч)	Калорийность-145	35-01
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-19
150/15	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/15	Калорийность-213	16-19
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
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-1 480 271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-19
180/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/70	Калорийность-250	32-28
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-67
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой(о. ч)	Калорийность-168	40-82
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	59-05
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	37-22
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
100	Нектарины свежие	Калорийность-123	27-60
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76

Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

Калорийность-1 495 321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой(о. ч)	Калорийность-168	40-82
125	Гуляш из филе индейки	Калорийность-261	116-93
180/15	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/15	Калорийность-262	18-54
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77

Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

Калорийность-891 192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____