

Резникова С.В.



## Меню Приятного аппетита!

18.09.2025

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|

### Завтрак 1-4 классы

|        |                                           |                  |       |
|--------|-------------------------------------------|------------------|-------|
| 100    | Тефтели из филе кури и свинины            | Калорийность-251 | 61-86 |
| 150/50 | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий | Калорийность-209 | 24-11 |
| 200    | Чай черный с вишней                       | Калорийность-62  | 14-67 |
| 60     | Батон витаминизированный                  | Калорийность-157 | 8-00  |

Итого за Завтрак 1-4 классы Калорийность-680

108-64

### Комплекс 5-11 классы (базовый)

|        |                                           |                  |       |
|--------|-------------------------------------------|------------------|-------|
| 50/50  | Бефстроганов из филе индейки              | Калорийность-248 | 98-67 |
| 180/40 | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий | Калорийность-358 | 22-67 |
| 200    | Чай с сахаром                             | Калорийность-51  | 3-61  |
| 20     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-48  | 1-84  |
| 20     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-50  | 1-77  |

Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый) Калорийность-754

128-56

### Обед 5-11 классы

|        |                                                                |                  |       |
|--------|----------------------------------------------------------------|------------------|-------|
| 250/10 | Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч) | Калорийность-143 | 38-86 |
| 50/50  | Бефстроганов из филе индейки                                   | Калорийность-248 | 98-67 |
| 180    | Каша гречневая рассыпчатая *                                   | Калорийность-352 | 13-00 |
| 200    | Напиток из кураги                                              | Калорийность-82  | 9-20  |
| 100    | Нектарины свежие                                               | Калорийность-123 | 27-69 |
| 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-1 093

192-84

### Комплекс 5-11 классы (№2)

|        |                                           |                  |       |
|--------|-------------------------------------------|------------------|-------|
| 50/50  | Бефстроганов из филе индейки              | Калорийность-248 | 98-67 |
| 180/40 | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий | Калорийность-358 | 22-67 |
| 200    | Чай с сахаром                             | Калорийность-51  | 3-61  |
| 20     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-48  | 1-84  |
| 20     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-50  | 1-77  |

Итого за Комплекс 5-11 классы (№2) Калорийность-754

128-56

### Обед для групп продленного дня

|        |                                                         |                  |       |
|--------|---------------------------------------------------------|------------------|-------|
| 200/10 | Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-83  | 33-99 |
| 90     | Ежики мясные из говядины и свинины                      | Калорийность-249 | 65-37 |
| 150    | Каша гречневая рассыпчатая                              | Калорийность-271 | 10-59 |
| 200    | Чай с сахаром                                           | Калорийность-51  | 3-61  |
| 30     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                           | Калорийность-71  | 2-76  |
| 30     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                         | Калорийность-74  | 2-66  |

Итого за Обед для групп продленного дня Калорийность-800

118-98

### Полдник для групп продленного дня

|     |                           |                  |       |
|-----|---------------------------|------------------|-------|
| 100 | Салат "Бурячок" (о. ч)    | Калорийность-163 | 34-57 |
| 200 | Чай с сахаром             | Калорийность-51  | 3-61  |
| 75  | Пирожок слоеный с курагой | Калорийность-251 | 43-30 |

Итого за Полдник для групп продленного дня Калорийность-465

81-48

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

|                                    |                                                                |                  |        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|--------|
| 200/10                             | Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой 200/10 | Калорийность-83  | 33-99  |
| 50/50                              | Бефстроганов из филе индейки 100                               | Калорийность-248 | 98-67  |
| 150/20                             | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 150/20               | Калорийность-298 | 15-67  |
| 200                                | Напиток из кураги                                              | Калорийность-82  | 9-20   |
| 30                                 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                                  | Калорийность-71  | 2-76   |
| 30                                 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                                | Калорийность-74  | 2-66   |
| Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы |                                                                | Калорийность-856 | 162-95 |

**Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)**

|                                               |                                                                |                    |        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 100                                           | Тефтели из филе кури и свинины 100                             | Калорийность-251   | 61-86  |
| 150/50                                        | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/50               | Калорийность-209   | 24-11  |
| 200                                           | Чай черный с вишней                                            | Калорийность-62    | 14-67  |
| 60                                            | Батон витаминизированный                                       | Калорийность-157   | 8-00   |
| 200/10                                        | Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой 200/10 | Калорийность-83    | 33-99  |
| 50/50                                         | Бефстроганов из филе индейки 100                               | Калорийность-248   | 98-67  |
| 150/20                                        | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 150/20               | Калорийность-298   | 15-67  |
| 200                                           | Напиток из кураги                                              | Калорийность-82    | 9-20   |
| 30                                            | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                                  | Калорийность-71    | 2-76   |
| 30                                            | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                                | Калорийность-74    | 2-66   |
| Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |                                                                | Калорийность-1 535 | 271-59 |

**Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)**

|                                                |                                                                |                    |        |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 50/50                                          | Бефстроганов из филе индейки 100                               | Калорийность-248   | 98-67  |
| 180/40                                         | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 180/40               | Калорийность-358   | 22-67  |
| 200                                            | Чай с сахаром                                                  | Калорийность-51    | 3-61   |
| 20                                             | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                                  | Калорийность-48    | 1-84   |
| 20                                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                                | Калорийность-50    | 1-77   |
| 250/10                                         | Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч) | Калорийность-143   | 38-86  |
| 100                                            | Тефтели из филе кури и свинины 100                             | Калорийность-251   | 61-86  |
| 180/40                                         | Картофель отварной/Огурец свежий 180/40 (о.ч.)                 | Калорийность-181   | 49-81  |
| 200                                            | Напиток из кураги                                              | Калорийность-82    | 9-20   |
| 100                                            | Нектарины свежие                                               | Калорийность-123   | 27-69  |
| 30                                             | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                                  | Калорийность-71    | 2-76   |
| 30                                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                                | Калорийность-74    | 2-66   |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                                                | Калорийность-1 680 | 321-40 |

**(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)**

|                                               |                                                                |                    |        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 250/10                                        | Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч) | Калорийность-143   | 38-86  |
| 50/50                                         | Бефстроганов из филе индейки 100                               | Калорийность-248   | 98-67  |
| 180                                           | Каша гречневая рассыпчатая *                                   | Калорийность-352   | 13-00  |
| 200                                           | Напиток из кураги                                              | Калорийность-82    | 9-20   |
| 100                                           | Нектарины свежие                                               | Калорийность-123   | 27-69  |
| 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-1 093 | 192-84 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_