

*Резникова В.Ю.*



## Меню Приятного аппетита!

22.09.2025

| Выход<br>(г)                                    | Наименование блюда                          | Калорийность (ккал) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>                |                                             |                     |                               |
| 20/10/50                                        | Бутерброд с сыром, маслом (батон)           | Калорийность-276    | 57-03                         |
| 250                                             | Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом | Калорийность-330    | 36-94                         |
| 200                                             | Чай черный с вишней                         | Калорийность-62     | 14-67                         |
| Итого за Завтрак 1-4 классы                     |                                             | Калорийность-669    | 108-64                        |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>    |                                             |                     |                               |
| 50/50                                           | Филе кури тушеное в молочном соусе 100      | Калорийность-161    | 77-32                         |
| 180/50                                          | Греча рассыпчатая с овощами/Огурец свежий   | Калорийность-266    | 31-15                         |
| 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-635    | 128-56                        |
| <b><u>Обед 5-11 классы</u></b>                  |                                             |                     |                               |
| 250/10                                          | Солянка по - студенчески с курой            | Калорийность-177    | 46-23                         |
| 50/50                                           | Филе кури тушеное в молочном соусе 100      | Калорийность-161    | 77-32                         |
| 180                                             | Греча рассыпчатая с овощами                 | Калорийность-266    | 11-52                         |
| 200                                             | Чай с сахаром и лимоном.                    | Калорийность-52     | 4-94                          |
| 200                                             | Апельсин свежий"                            | Калорийность-102    | 48-30                         |
| 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-879    | 192-84                        |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>         |                                             |                     |                               |
| 50/50                                           | Филе кури тушеное в молочном соусе 100      | Калорийность-161    | 77-32                         |
| 180/50                                          | Греча рассыпчатая с овощами/Огурец свежий   | Калорийность-266    | 31-15                         |
| 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-635    | 128-56                        |
| <b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>    |                                             |                     |                               |
| 200/10                                          | Солянка по - студенчески с курой.           | Калорийность-154    | 40-14                         |
| 70                                              | Филе кури тушеное в молочном соусе 70       | Калорийность-65     | 54-29                         |
| 150                                             | Греча рассыпчатая с овощами                 | Калорийность-222    | 9-03                          |
| 200                                             | Компот из свежих яблок                      | Калорийность-109    | 11-95                         |
| 20                                              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-48     | 1-80                          |
| 20                                              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | Калорийность-50     | 1-77                          |
| Итого за Обед для групп продленного дня         |                                             | Калорийность-647    | 118-98                        |
| <b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b> |                                             |                     |                               |
| 150                                             | Картофель запеченный*(о.ч.).                | Калорийность-155    | 35-02                         |
| 200/7                                           | Чай с лимоном и сахаром                     | Калорийность-53     | 7-18                          |
| 75                                              | Пирожки" Сладенькие"                        | Калорийность-248    | 39-28                         |
| Итого за Полдник для групп продленного дня      |                                             | Калорийность-456    | 81-48                         |

(2 смена) Обед 1-4 классы

|                                    |                                        |                  |        |
|------------------------------------|----------------------------------------|------------------|--------|
| 200/10                             | Солянка по - студенчески с курой.      | Калорийность-154 | 40-14  |
| 50/50                              | Филе кури тушеное в молочном соусе 100 | Калорийность-161 | 77-32  |
| 150                                | Греча рассыпчатая с овощами            | Калорийность-222 | 9-03   |
| 200                                | Чай с сахаром и лимоном.               | Калорийность-52  | 4-94   |
| 100                                | Нектарины свежие                       | Калорийность-123 | 27-60  |
| 25                                 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек          | Калорийность-59  | 2-15   |
| 20                                 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | Калорийность-50  | 1-77   |
| Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы |                                        | Калорийность-820 | 162-95 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

|                                               |                                             |                    |        |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|--------|
| 20/10/50                                      | Бутерброд с сыром, маслом (батон)           | Калорийность-276   | 57-03  |
| 250                                           | Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом | Калорийность-330   | 36-94  |
| 200                                           | Чай черный с вишней                         | Калорийность-62    | 14-67  |
| 200                                           | Чай с сахаром и лимоном.                    | Калорийность-52    | 4-94   |
| 100                                           | Нектарины свежие                            | Калорийность-123   | 27-60  |
| 200/10                                        | Солянка по - студенчески с курой.           | Калорийность-154   | 40-14  |
| 50/50                                         | Филе кури тушеное в молочном соусе 100      | Калорийность-161   | 77-32  |
| 150                                           | Греча рассыпчатая с овощами                 | Калорийность-222   | 9-03   |
| 25                                            | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-59    | 2-15   |
| 20                                            | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | Калорийность-50    | 1-77   |
| Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |                                             | Калорийность-1 489 | 271-59 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

|                                                |                                                  |                    |        |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 50/50                                          | Филе кури тушеное в молочном соусе 100           | Калорийность-161   | 77-32  |
| 180/50                                         | Греча рассыпчатая с овощами/Огурец свежий 180/50 | Калорийность-266   | 31-15  |
| 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                                         | Солянка по - студенчески с курой                 | Калорийность-177   | 46-23  |
| 100                                            | Котлета из филе индейки 100                      | Калорийность-231   | 85-92  |
| 180                                            | Рагу из овощей (о.ч)                             | Калорийность-127   | 26-45  |
| 200                                            | Напиток витаминизированный "Витошка"             | Калорийность-91    | 10-23  |
| 110                                            | Яблоко свежее                                    | Калорийность-99    | 21-25  |
| 30                                             | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | Калорийность-71    | 2-76   |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                                  | Калорийность-1 431 | 321-40 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

|                                               |                                        |                  |        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|--------|
| 250/10                                        | Солянка по - студенчески с курой       | Калорийность-177 | 46-23  |
| 50/50                                         | Филе кури тушеное в молочном соусе 100 | Калорийность-161 | 77-32  |
| 180                                           | Греча рассыпчатая с овощами            | Калорийность-266 | 11-52  |
| 200                                           | Чай с сахаром и лимоном.               | Калорийность-52  | 4-94   |
| 200                                           | Апельсин свежий"                       | Калорийность-102 | 48-30  |
| 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-879 | 192-84 |

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_