

Резникова А.В.



Меню Приятного аппетита!

24.09.2025

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	36-87
200	Каши молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	27-51
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-81
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	26-45
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-645 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-39
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-229	36-79
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-94
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-193	27-83
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-726 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	Калорийность-128	36-40
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-39
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/20	Калорийность-229	29-78
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
180	Груша свежая	Калорийность-76	54-65
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-786 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-39
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-229	36-79
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-94
45	Маффин ягодный 45гр	Калорийность-193	27-83
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-726 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	38-50
90	Фишкейк из горбуши.	Калорийность-142	49-97
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	23-63
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
36	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-86	3-27
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-576 118-98
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
210	Суп молочный с макаронными изделиями.	Калорийность-162	23-55
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	22-19
100	Лепешка с сыром "по-Уральски"	Калорийность-382	35-74
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-641 81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	38-50
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-39
150/40	Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий 150/40	Калорийность-197	32-51
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-854	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20/30	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	Калорийность-216	36-87
200	Каши молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	27-51
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-81
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	26-45
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	38-50
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-39
150/40	Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий 150/40	Калорийность-197	32-51
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 500	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-39
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-229	36-79
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-94
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	Калорийность-128	36-40
100	Филе куриное "Аппетитное"	Калорийность-200	90-22
180/20	Картофель по-Деревенски/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-203	51-90
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	26-45
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 338	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	55-39
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/20	Калорийность-229	29-78
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
180	Груша свежая	Калорийность-76	54-65
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-786	192-84

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____