



Меню Приятного аппетита!

29.09.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы (ДТ)</u>			
20/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	34-89
200	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	Калорийность-202	20-08
200	Чай черный с шиповником (без сахара)	Калорийность-11	6-56
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	34-91
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)			Калорийность-506 96-44
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/50	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-184	30-60
200	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	Калорийность-255	34-53
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-60
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	34-91
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-616 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	72-99
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-257	23-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-627 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой(о.ч.)	Калорийность-99	37-10
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	72-99
180/50	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-257	29-56
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	34-91
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-22
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-864 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	72-99
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-257	23-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-627 128-56

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	33-91
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	34-05
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-60
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
200	Суп из овощей	Калорийность-73	14-55
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	74-25
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	Калорийность-218	63-12
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	14-38
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-997	271-59

Обед для групп продленного дня

210	Суп из овощей со сметаной, курой(о.ч.)	Калорийность-127	32-40
100	Гуляш из свинины 100	Калорийность-300	66-99
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-61
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-88	3-37
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-761	118-98

Полдник для групп продленного дня

150	Картофель запеченный*(о.ч.).	Калорийность-155	35-02
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
75	Ватрушка с лимоном	Калорийность-150	21-07
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-404	81-48

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Суп из овощей со сметаной, курой(о.ч.)	Калорийность-127	32-40
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	72-99
150/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	Калорийность-198	17-28
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	25-12
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-753	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/50	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-184	30-60
200	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	Калорийность-255	34-53
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-60
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	34-91
210	Суп из овощей со сметаной, курой(о.ч.)	Калорийность-127	32-40
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	72-99
150/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	Калорийность-198	17-28
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	25-12
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 369	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	72-99
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/30	Калорийность-257	23-16
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	25-12
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой(о.ч.)	Калорийность-99	37-10
100	Биточек из говядины и свинины 100	Калорийность-274	78-75
180	Картофель отварной (о. ч)	Калорийность-181	41-05
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
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 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 606	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп из овощей со сметаной, курой(о.ч.)	Калорийность-99	37-10
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	72-99
180/50	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/50	Калорийность-257	29-56
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	34-91
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-22
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-864	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

20/30	Бутерброд с джемом на хлебе	Калорийность-84	16-53
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	27-83
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-182	10-48
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-88
200	Банан *	Калорийность-84	46-92
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-537	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____