

Резникова С.В.

Меню Приятного аппетита!

01.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы (ДТ)</u>			
40	Яйцо вареное	Калорийность-63	15-19
200	Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара	Калорийность-280	21-78
200/7	Чай с лимоном (без сахара)	Калорийность-2	4-84
200	Апельсин свежий"	Калорийность-80	49-68
50	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-124	4-43
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)			Калорийность-550 95-92
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
10/30	Бутерброд с сыром (батон).	Калорийность-134	19-96
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	29-41
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-813 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	82-41
180/40	Рис припущенный/Огурец свежий 180/40	Калорийность-249	26-06
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-686 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч) .	Калорийность-142	33-67
120	Кура запеченная 120	Калорийность-271	98-15
180/30	Рис припущенный/Огурец свежий 180/30	Калорийность-249	23-55
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-52
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-1 077 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	82-41
180/40	Рис припущенный/Огурец свежий 180/40	Калорийность-249	26-06
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-686 128-56
<u>(II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	27-83
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	9-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
40	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	57-50
200	Суп картофельный (о.ч)	Калорийность-70	17-39
100	Кура отварная* (п/ф)	Калорийность-164	80-05
200/50	Рис припущенный/Огурец свежий 200/50 "	Калорийность-260	31-80
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-983 263-06

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-126	29-95
100	Кура запеченная с куркумой 100	Калорийность-229	81-34
150	Рис припущенный	Калорийность-217	13-22
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-694	130-88

Полдник для групп продленного дня

210	Суп молочный с макаронными изделиями.	Калорийность-162	24-00
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	22-00
100	Шангза с сыром	Калорийность-339	43-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-598	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-126	29-95
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	82-41
150	Рис припущенный	Калорийность-217	13-22
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
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-988	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/30	Бутерброд с сыром (батон).	Калорийность-134	19-96
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	29-41
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-61
200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-126	29-95
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	82-41
150	Рис припущенный	Калорийность-217	13-22
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
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-1 802	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	82-41
180/40	Рис припущенный/Огурец свежий 180/40	Калорийность-249	26-06
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	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч.)	Калорийность-142	33-67
250	Жаркое по-домашнему с индейкой	Калорийность-295	104-98
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	34-91
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 504	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой (о. ч) .	Калорийность-142	33-67
120	Кура запеченная 120	Калорийность-271	98-15
180/30	Рис припущенный/Огурец свежий 180/30	Калорийность-249	23-55
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-52
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 077	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

100	Салат "Витаминный "из белокочанной капусты с яблоками (о.ч)	Калорийность-137	17-00
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	74-25
150	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	Калорийность-175	5-91
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-88
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-546	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____