



Меню Приятного аппетита!

08.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/50	Бутерброд с джемом (батон)	Калорийность-148	20-01
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	32-73
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-81
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-649	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-48
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/50)	Калорийность-226	39-22
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
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 5-11 классы (базовый)		Калорийность-788	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной и курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-48
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий	Калорийность-226	30-56
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
220	Апельсин свежий"	Калорийность-88	54-65
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-796	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-48
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/50)	Калорийность-226	39-22
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
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 5-11 классы (№2)		Калорийность-788	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	37-80
90	Фишкейк из горбуши.	Калорийность-142	50-04
150/20	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (150/20)	Калорийность-186	28-36
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-592	130-88

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

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	15-19
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	Калорийность-211	59-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	14-38
200	Борщ "Сибирский" (о.ч.)	Калорийность-69	15-50
50	Рыба припущенная (горб. б/з)	Калорийность-76	72-08
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-79
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	28-75
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-871	271-59

Полдник для групп продленного дня

210	Суп молочный с макаронными изделиями.	Калорийность-162	23-55
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	22-10
100	Шаньга с сыром	Калорийность-339	43-98
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-598	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	37-80
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-48
150/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий 150/50	Калорийность-192	35-88
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-778	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/50	Бутерброд с джемом (батон)	Калорийность-148	20-01
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	32-73
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-81
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	Калорийность-111	37-80
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-48
150/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий 150/50	Калорийность-192	35-88
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 427	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-48
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий (180/50)	Калорийность-226	39-22
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
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
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной и курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Филе куриное "Аппетитное"	Калорийность-200	90-22
180/40	Картофель запеченный/Огурец свежий 180/40* (о. ч)	Калорийность-185	50-54
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 502	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной и курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-48
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Помидор свежий	Калорийность-226	30-56
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
220	Апельсин свежий"	Калорийность-88	54-65
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-796	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

50	Филе куриное отварное 50	Калорийность-62	59-05
150	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-169	6-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-449	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	15-19
180/50	Капуста тушеная/Помидор свежий 180/50 (о.ч)	Калорийность-118	39-04
200	Чай без сахара		1-48
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
50	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-124	4-43
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-424	98-23

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____