



Меню Приятного аппетита!

09.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
150	Омлет натуральный	Калорийность-229	50-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
30	Батон витаминизированный	Калорийность-79	4-00
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-517	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-39
180/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20	Калорийность-236	20-56
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-75
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-638	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	40-89
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-39
180/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20	Калорийность-236	20-25
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
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-914	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-39
180/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20	Калорийность-236	20-56
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-75
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-638	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-45
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-39
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-63
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
25	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-59	2-12
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-683	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	33-91
150	Омлет натуральный	Калорийность-229	50-29
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
200	Рассольник домашний (о. ч)	Калорийность-87	29-58
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	74-25
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	Калорийность-211	52-97
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	14-38
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-920	271-59

Полдник для групп продленного дня

100	Салат из свеклы с сыром (о. ч)	Калорийность-221	35-76
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-75
90	Пирожки "Сладенькие"	Калорийность-309	49-12
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-582	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-45
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-39
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-63
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-779	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
150	Омлет натуральный	Калорийность-229	50-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
30	Батон витаминизированный	Калорийность-79	4-00
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-45
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-39
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-63
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 278	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-39
180/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20	Калорийность-236	20-56
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-53	4-83
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	40-89
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	60-22
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	26-91
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
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-1 454	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	40-89
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	76-39
180/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20	Калорийность-236	20-25
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
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-914	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	15-19
180	Картофель отварной с растительным маслом (о. ч.)	Калорийность-184	31-29
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-75
220	Апельсин свежий"	Калорийность-88	54-65
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-459	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

10/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	20-39
200/40	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Огурец свежий (200/40)	Калорийность-240	86-77
200	Чай без сахара		1-48
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-424	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____