



Меню Приятного аппетита!

10.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/30	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-191	33-66
200	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	30-10
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-79
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-555 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	75-23
180/40	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/40	Калорийность-219	34-21
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-650 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-153	24-86
100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	75-23
180	Булгур с овощами	Калорийность-201	23-48
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
220	Апельсин свежий"	Калорийность-88	54-65
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-917 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	75-23
180/40	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/40	Калорийность-219	34-21
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-650 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-90	18-65
90	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-218	67-56
150/40	Булгур с овощами/Помидор свежий 150/40	Калорийность-184	30-94
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-695 130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	33-91
200	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	30-10
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-79
150	Яблоко свежее	Калорийность-90	28-98
200	Суп из овощей	Калорийность-73	14-56
90	Фрикадельки мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	Калорийность-248	85-09
150	Картофель отварной (о. ч.)	Калорийность-157	34-21
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	28-75
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 089	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	37-20
75	Ватрушка с изюмом	Калорийность-221	14-34
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-416	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	Калорийность-90	18-65
90	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	90	Калорийность-218	67-56
150/20	Булгур с овощами/Помидор свежий	150/20	Калорийность-184	24-92
200	Напиток из кураги		Калорийность-82	9-20
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 1-4 классы		Калорийность-814	162-95	

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/30	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-191	33-66	
200	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	30-10	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-79	
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09	
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	Калорийность-90	18-65
90	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-218	67-56	
150/20	Булгур с овощами/Помидор свежий	150/20	Калорийность-184	24-92
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20	
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	37-20	
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-1 351	271-59	

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	75-23
100			
180/40	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/40	Калорийность-219	34-21
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-153	24-86
120	Кура запеченная 120	Калорийность-271	99-59
180	Рис "Золотистый"	Калорийность-263	15-68
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 682	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-153	24-86
100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	75-23
100			
180	Булгур с овощами	Калорийность-201	23-48
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
220	Апельсин свежий"	Калорийность-88	54-65
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-917	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Салат из свеклы (о.ч.).	Калорийность-78	10-53
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	74-88
200	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-203	11-04
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-506	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	27-64
200	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара	Калорийность-257	39-01
200	Чай без сахара		1-48
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-09
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-559	106-22

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____