

*Резниченко Г. В.*



## Меню

### Приятного аппетита!

13.10.2025

| Выход<br>(г)                                 | Наименование блюда                        | Калорийность (ккал) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>             |                                           |                     |                               |
| 20/30                                        | Бутерброд с сыром (батон)                 | Калорийность-149    |                               |
| 200                                          | Каша молочная рисовая с маслом и отрубями | Калорийность-255    | 34-15                         |
| 200                                          | Чай с шиповником и сахаром                | Калорийность-68     | 34-10                         |
| 110                                          | Мандарины свежие                          | Калорийность-109    | 8-51                          |
| Итого за Завтрак 1-4 классы                  |                                           |                     | 31-88                         |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b> |                                           |                     |                               |
| 125                                          | Индейка по-мексикански                    | Калорийность-188    |                               |
| 180/20                                       | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий | Калорийность-236    | 93-59                         |
| 180/20                                       |                                           |                     | 21-93                         |
| 200                                          | Чай с шиповником и сахаром                | Калорийность-68     |                               |
| 30                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-71     | 8-51                          |
| 20                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-50     | 2-76                          |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)      |                                           |                     | 1-77                          |
| <b><u>Обед 5-11 классы</u></b>               |                                           |                     |                               |
| 250/10                                       | Суп из овощей со сметаной, курой          | Калорийность-142    |                               |
| 125                                          | Индейка по-мексикански                    | Калорийность-188    | 35-99                         |
| 180                                          | Макаронные изделия отварные*              | Калорийность-234    | 93-59                         |
| 200                                          | Кисель "Витошка"                          | Калорийность-95     | 14-45                         |
| 110                                          | Мандарины свежие                          | Калорийность-109    | 12-40                         |
| 30                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-71     | 31-88                         |
| 20                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-50     | 2-76                          |
| Итого за Обед 5-11 классы                    |                                           |                     | 1-77                          |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>      |                                           |                     |                               |
| 125                                          | Индейка по-мексикански                    | Калорийность-188    |                               |
| 180/20                                       | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий | Калорийность-236    | 93-59                         |
| 180/20                                       |                                           |                     | 21-93                         |
| 200                                          | Чай с шиповником и сахаром                | Калорийность-68     |                               |
| 30                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-71     | 8-51                          |
| 20                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-50     | 2-76                          |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)           |                                           |                     | 1-77                          |
| <b><u>Обед для групп продленного дня</u></b> |                                           |                     |                               |
| 200/10                                       | Суп из овощей со сметаной, курой          | Калорийность-124    |                               |
| 100                                          | Индейка по-мексикански                    | Калорийность-146    | 32-39                         |
| 160                                          | Макаронные изделия отварные**             | Калорийность-195    | 76-37                         |
| 200                                          | Чай с сахаром                             | Калорийность-51     | 13-18                         |
| 30                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-71     | 3-52                          |
| 30                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-74     | 2-76                          |
| Итого за Обед для групп продленного дня      |                                           |                     | 2-66                          |
|                                              |                                           |                     | 130-88                        |

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

|                                                    |                                                              |                    |        |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 10/10                                              | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце                   | Калорийность-191   | 33-91  |
| 200                                                | Каша молочная рисовая с маслом                               | Калорийность-255   | 34-05  |
| 200                                                | Чай с шиповником и сахаром                                   | Калорийность-68    | 8-51   |
| 110                                                | Мандарины свежие                                             | Калорийность-109   | 31-88  |
| 200                                                | Суп из овощей                                                | Калорийность-73    | 14-56  |
| 50                                                 | Филе индейки отварное 50                                     | Калорийность-62    | 77-20  |
| 150                                                | Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным | Калорийность-218   | 53-58  |
| 200                                                | Чай с сахаром                                                | Калорийность-51    | 3-52   |
| 10                                                 | Хлебцы безглютеновые                                         | Калорийность-2     | 14-38  |
| Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |                                                              | Калорийность-1 028 | 271-59 |

**Полдник для групп продленного дня**

|                                            |                                       |                  |       |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------|
| 200                                        | Йогурт питьевой (в индивид. упаковке) | Калорийность-158 | 50-65 |
| 75                                         | Манник с маком                        | Калорийность-270 | 38-98 |
| Итого за Полдник для групп продленного дня |                                       | Калорийность-428 | 89-63 |

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

|                                    |                                                  |                  |        |
|------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|--------|
| 200/10                             | Суп из овощей со сметаной, курой                 | Калорийность-124 | 32-39  |
| 125                                | Индейка по-мексикански                           | Калорийность-188 | 93-59  |
| 150/20                             | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20 | Калорийность-198 | 19-15  |
| 200                                | Кисель "Витошка"                                 | Калорийность-95  | 12-40  |
| 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-751 | 162-95 |

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

|                                               |                                                  |                    |        |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 20/30                                         | Бутерброд с сыром (батон)                        | Калорийность-149   | 34-15  |
| 200                                           | Каша молочная рисовая с маслом и отрубями        | Калорийность-255   | 34-10  |
| 200                                           | Чай с шиповником и сахаром                       | Калорийность-68    | 8-51   |
| 110                                           | Мандарины свежие                                 | Калорийность-109   | 31-88  |
| 200/10                                        | Суп из овощей со сметаной, курой                 | Калорийность-124   | 32-39  |
| 125                                           | Индейка по-мексикански                           | Калорийность-188   | 93-59  |
| 150/20                                        | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20 | Калорийность-198   | 19-15  |
| 200                                           | Кисель "Витошка"                                 | Калорийность-95    | 12-40  |
| 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-1 332 | 271-59 |

**Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)**

|                                                |                                                  |                    |        |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 125                                            | Индейка по-мексикански                           | Калорийность-188   | 93-59  |
| 180/20                                         | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20 | Калорийность-236   | 21-93  |
| 200                                            | Чай с шиповником и сахаром                       | Калорийность-68    | 8-51   |
| 30                                             | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | Калорийность-71    | 2-76   |
| 20                                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | Калорийность-50    | 1-77   |
| 250/10                                         | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10          | Калорийность-142   | 35-99  |
| 100                                            | Биточек из филе кури и свинины                   | Калорийность-241   | 67-91  |
| 180                                            | Картофель отварной (о. ч)                        | Калорийность-181   | 41-05  |
| 200                                            | Кисель "Витошка"                                 | Калорийность-95    | 12-40  |
| 110                                            | Мандарины свежие                                 | Калорийность-109   | 31-88  |
| 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-1 479 | 321-40 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

|                                               |                                         |                  |        |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|--------|
| 250/10                                        | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-142 |        |
| 125                                           | Индейка по-мексикански                  | Калорийность-188 | 35-99  |
| 180                                           | Макаронные изделия отварные*            | Калорийность-234 | 93-59  |
| 200                                           | Кисель "Витошка"                        | Калорийность-95  | 14-45  |
| 110                                           | Мандарины свежие                        | Калорийность-109 | 12-40  |
| 30                                            | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | Калорийность-71  | 31-88  |
| 20                                            | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | Калорийность-50  | 2-76   |
| Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) |                                         | Калорийность-889 | 1-77   |
|                                               |                                         |                  | 192-84 |

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

|                                  |                                     |                  |        |
|----------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------|
| 20/30                            | Бутерброд с джемом на хлебе         | Калорийность-84  |        |
| 100                              | Салат из свежих помидоров и огурцов | Калорийность-134 | 16-10  |
| 200                              | Каша рисовая вязкая                 | Калорийность-182 | 30-38  |
| 200                              | Чай с сахаром                       | Калорийность-51  | 10-48  |
| 210                              | Банан *                             | Калорийность-88  | 3-52   |
| Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ) |                                     | Калорийность-539 | 48-16  |
|                                  |                                     |                  | 108-64 |

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

|                                  |                                                             |                  |        |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|--------|
| 30/50                            | Бутерброд с сыром на черном хлебе                           | Калорийность-183 |        |
| 200                              | Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара | Калорийность-202 | 50-85  |
| 200                              | Чай черный с шиповником ( без сахара)                       | Калорийность-11  | 19-44  |
| 110                              | Мандарины свежие                                            | Калорийность-109 | 6-47   |
| Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ) |                                                             | Калорийность-506 | 31-88  |
|                                  |                                                             |                  | 108-64 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_