

Резникова С.В.



Меню Приятного аппетита!

22.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---------------------	-------------------------------

Завтрак 1-4 классы

10/18/30	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/30)	Калорийность-216	37-87
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-64
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-81
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32

Итого за Завтрак 1-4 классы Калорийность-658

108-64

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-60
180/30	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/30	Калорийность-229	35-50
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-75
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
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-767

128-56

Обед 5-11 классы

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-60
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-229	42-62
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-52

Итого за Обед 5-11 классы Калорийность-964

192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-60
180/30	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/30	Калорийность-229	35-50
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-75
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
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-767

128-56

Обед для групп продленного дня

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-38
90	Фишкейк из горбуши.	Калорийность-142	50-17
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	23-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-82
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76

Итого за Обед для групп продленного дня Калорийность-759

130-88

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

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
200/40	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Огурец свежий	Калорийность-283	89-24
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	14-38
200	Борщ "Сибирский" (о.ч.)	Калорийность-69	15-04
50	Рыба припущенная (горб. б/2)	Калорийность-76	72-08
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-78
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	14-38
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-841	268-07

Полдник для групп продленного дня

200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-26
75	Лепешка с сыром "по-Уральски"	Калорийность-271	27-90
200	Апельсин свежий"	Калорийность-80	49-47
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-472	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-38
90	Фишкейк из горбуши.	Калорийность-142	50-17
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	23-23
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-872	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/18/30	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/30)	Калорийность-216	37-87
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-64
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-81
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-38
90	Фишкейк из горбуши.	Калорийность-142	50-17
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	23-23
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 530	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-60
180/30	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/30	Калорийность-229	35-50
200	Чай с сахаром и лимоном.	Калорийность-52	4-75
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Филе куриное "Аппетитное"	Калорийность-200	94-61
180	Картофель запеченный	Калорийность-174	31-89
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
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-1 514	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Фишкейк из горбуши	Калорийность-156	55-60
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-229	42-62
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-52
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-964	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Филе куриное отварное 60	Калорийность-105	76-90
150	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-169	6-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-457	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	27-64
40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
180/20	Капуста тушеная/Огурец свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-144	32-87
200	Чай без сахара		1-48
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-489	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____