

Резникова О. В.



Меню **Приятного аппетита!**

23.10.2025

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
110/40	Омлет натуральный/Помидор свежий 110/40	Калорийность-228	50-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
30	Батон витаминизированный	Калорийность-79	4-00
Итого за Завтрак 1-4 классы			108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
180/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40	Калорийность-250	24-34
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 Комплекс 5-11 классы (базовый)			128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-71
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
180/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/30	Калорийность-250	22-42
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы			192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
180/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40	Калорийность-250	24-34
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 Комплекс 5-11 классы (№2)			128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-49
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-41
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за Обед для групп продленного дня			130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце	Калорийность-191	33-91
110/40	Омлет натуральный/Помидор свежий 110/40	Калорийность-228	50-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32
200	Рассольник домашний (о. ч)	Калорийность-87	29-52
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	76-60
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	Калорийность-211	40-35
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	14-38
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-892	268-07

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	36-00
100	Ватрушка со сметаной	Калорийность-363	24-65
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-538	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-49
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-41
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32
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-816	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
110/40	Омлет натуральный/Помидор свежий 110/40	Калорийность-228	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	34-49
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-41
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32
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)

100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
180/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40	Калорийность-250	24-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-71
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	62-91
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	26-91
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-79
200	Апельсин свежий"	Калорийность-102	49-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 379	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-71
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
180/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/30	Калорийность-250	22-42
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
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-933	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
180	Картофель отварной с растительным маслом (о. ч.)	Калорийность-184	31-74
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-79
200	Апельсин свежий	Калорийность-80	49-68
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-452	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

200/50	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Огурец свежий (200/50)	Калорийность-240	98-57
200/7	Чай с лимоном (без сахара)	Калорийность-2	4-76
60	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-149	5-31
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-391	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____