

Резникова А.А.



Меню Приятного аппетита!

24.10.2025

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

Завтрак 1-4 классы

15/30	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-191	34-07
200	Каша молочная "Ассорти"(рис, кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	31-00
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-544	108-64

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	77-18
180/25	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/25	Калорийность-218	32-26
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-649	128-56

Обед 5-11 классы

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	77-18
180/15	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/15	Калорийность-219	28-31
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
200	Апельсин свежий"	Калорийность-80	49-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-878	192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	77-18
180/25	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/25	Калорийность-218	32-26
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-649	128-56

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-118	17-27
90	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-218	69-28
150/30	Булгур с овощами/Огурец свежий 150/30	Калорийность-187	30-60
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-725	130-88

(II) 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	31-00
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
200	Суп из овощей	Калорийность-73	14-56
90	Фрикадельки мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	Калорийность-248	83-92
180	Картофель отварной (о. ч)	Калорийность-181	41-05
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	14-38
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 129	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	51-20
75	Манник с маком	Калорийность-270	38-43
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-428	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10 Калорийность-90	18-64
90	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	90 Калорийность-218	69-28
150/50	Булгур с овощами/Огурец свежий	150/50 Калорийность-187	37-15
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
80	Коржик "Сахарный (хл/з)	Калорийность-179	24-15
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-878	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/30	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-191	34-07
200	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	31-00
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10 Калорийность-90	18-64
90	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	90 Калорийность-218	69-28
150/50	Булгур с овощами/Огурец свежий	150/50 Калорийность-187	37-15
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
80	Коржик "Сахарный (хл/з)	Калорийность-179	24-15
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 421	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	100 Калорийность-247	77-18
180/25	Булгур с овощами /Огурец свежий	180/25 Калорийность-218	32-26
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-153	24-86
120	Кура запеченная	120 Калорийность-271	107-81
180	Рис "Золотистый"	Калорийность-263	15-68
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
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 Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 686	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	77-18
180/15	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/15	Калорийность-219	28-31
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
200	Апельсин свежий	Калорийность-80	49-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-878	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Салат из свеклы (о.ч.).	Калорийность-78	9-73
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	76-60
200	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-203	11-04
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-482	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

30/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	48-83
200	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара	Калорийность-257	39-01
200	Чай без сахара		1-48
100	Яблоко свежее	Калорийность-90	19-32
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-530	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____