

Резникова С.Ю.



Меню Приятного аппетита!

06.11.2025

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
110/20	Омлет натуральный /Зеленый горошек 110/20	Калорийность-169	50-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
30	Батон витаминизированный	Калорийность-79	4-00
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-457	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
180/60	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/60	Калорийность-250	38-32
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-55	7-09
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-610	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
180/35	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/35	Калорийность-250	29-11
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-864	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
180/60	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/60	Калорийность-250	38-32
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-55	7-09
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-610	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	12-61
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
18	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-43	1-64
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-617	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	33-91
110	Омлет натуральный	Калорийность-161	40-58
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
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	46-38
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	14-38
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-837	268-07

Полдник для групп продленного дня

200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	20-01
60	Печенье (вес)	Калорийность-143	17-46
210	Апельсин свежий"	Калорийность-107	52-16
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-347	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	12-61
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-57
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-21
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-936	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
110/20	Омлет натуральный /Зеленый горошек 110/20	Калорийность-169	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	12-61
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-57
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-21
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 393	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	78-62
180/60	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/60	Калорийность-250	38-32
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-55	7-09
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
250/10	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-71
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	62-80
180/15	Капуста тушеная/Огурец свежий 180/15 (о.ч)	Калорийность-113	32-23
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 416	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
180/35	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/35	Калорийность-250	29-11
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-69
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-864	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
200/50	Картофель отварной с растительным маслом/Огурец свежий	Калорийность-217	52-81
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-511	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

200/50	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Огурец свежий (200/50)	Калорийность-240	101-85
200	Чай без сахара		1-48
60	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-149	5-31
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-389	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____