

Резникова С.Ю.



Меню Приятного аппетита!

07.11.2025

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

Завтрак 1-4 классы

10/10/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-196	39-00
200	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	30-67
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-55	7-09
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-552	108-64

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	77-18
100			
180/40	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/40	Калорийность-222	38-87
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-55	7-09
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-671	128-56

Обед 5-11 классы

250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-153	24-86
100/20	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины в сметанном соусе 100/20	Калорийность-247	82-70
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-224	42-11
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
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-1 006	192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	77-18
100			
180/40	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/40	Калорийность-222	38-87
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-55	7-09
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-671	128-56

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-90	18-64
90	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-218	69-28
90			
150/20	Булгур с овощами/Огурец свежий 150/20	Калорийность-186	28-34
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-721	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	30-67
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
200	Суп из овощей	Калорийность-73	14-56
90	Фрикадельки мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	Калорийность-248	86-75
180	Картофель отварной (о. ч)	Калорийность-181	41-05
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	28-75
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 093	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-80
90	Пирожки "Сладенькие"	Калорийность-309	53-83
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-385	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
150/30	Булгур с овощами/Огурец свежий	150/30	Калорийность-187	31-86
200	Напиток из кураги		Калорийность-82	9-20
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)		Калорийность-179	29-44
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-877	162-95	

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/10/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-196	39-00
200	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	30-67
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-55	7-09
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-90	18-64
90	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины 90	Калорийность-218	69-28
150/30	Булгур с овощами/Огурец свежий 150/30	Калорийность-187	31-86
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
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-1 429	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	100	Калорийность-247	77-18
180/40	Булгур с овощами /Огурец свежий	180/40	Калорийность-222	38-87
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)		Калорийность-55	7-09
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	108-24
180	Рис "Золотистый"		Калорийность-263	15-68
200	Напиток из кураги		Калорийность-82	9-20
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)		Калорийность-179	29-44
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-1 764	321-40	

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-153	24-86
100/20	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины в сметанном соусе 100/20	Калорийность-247	82-70
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-224	42-11
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	9-20
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
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-1 006	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)

20/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	35-28
200	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара	Калорийность-257	40-00
200	Чай без сахара		1-48
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-549	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____