

Резникова С.Ю.



Меню Приятного аппетита!

10.11.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/30	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-149	34-15
200	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	Калорийность-255	34-10
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-581	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
120	Индейка по-мексикански	Калорийность-181	92-16
180/20	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/20	Калорийность-255	23-36
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
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-625	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	35-99
120	Индейка по-мексикански	Калорийность-181	92-16
180	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-234	14-99
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-906	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
120	Индейка по-мексикански	Калорийность-181	92-16
180/20	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/20	Калорийность-255	23-36
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
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-625	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	33-40
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	78-50
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-70
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-587	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	34-86
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	34-05
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
110	Яблоко свежее	Калорийность-66	21-25
200	Суп из овощей	Калорийность-73	14-56
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	76-60
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	Калорийность-218	62-91
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	15-33
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-985	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
75	Ватрушка с яблоками	Калорийность-209	14-26
170	Банан	Калорийность-4	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-289	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	33-40
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	78-50
150/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/50	Калорийность-209	33-23
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
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-720	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/30	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-149	34-15
200	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	Калорийность-255	34-10
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	33-40
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	78-50
150/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/50	Калорийность-209	33-23
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
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-1 301	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

120	Индейка по-мексикански	Калорийность-181	92-16
180/20	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/20	Калорийность-255	23-36
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	35-99
100	Биточек из филе курицы и свинины	Калорийность-241	71-41
180	Картофель отварной (о. ч)	Калорийность-181	41-05
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	7-09
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
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-1 497	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	35-99
120	Индейка по-мексикански	Калорийность-181	92-16
180	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-234	14-99
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
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-906	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

18/30	Бутерброд с джемом на батоне (18/30)	Калорийность-97	19-41
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	38-38
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-182	10-46
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-51
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-589	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

30/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	51-47
200	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	Калорийность-202	18-82
200	Чай черный с шиповником (без сахара)	Калорийность-11	6-47
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-506	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____