

Ризникова О.Ю.



Меню Приятного аппетита!

17.11.2025

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

Завтрак 1-4 классы

20/10/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-276	57-89
250	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	Калорийность-330	36-16
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-669	108-64

Комплекс 5-11 классы (базовый)

50/50	Филе кури тушеное в молочном соусе 100	Калорийность-161	80-85
180/50	Греча рассыпчатая с овощами/Огурец свежий	Калорийность-266	28-59
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-610	128-56

Обед 5-11 классы

250/10	Солянка по - студенчески с курой	Калорийность-177	46-12
50/50	Филе кури тушеное в молочном соусе 100	Калорийность-161	80-85
180/30	Греча рассыпчатая с овощами/Огурец свежий	Калорийность-266	21-24
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23
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		Калорийность-939	192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

50/50	Филе кури тушеное в молочном соусе 100	Калорийность-161	80-85
180/50	Греча рассыпчатая с овощами/Огурец свежий	Калорийность-266	28-59
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-610	128-56

Обед для групп продленного дня

200/10	Солянка по - студенчески с курой.	Калорийность-154	40-01
85	Филе кури тушеное в сметанном соусе 85	Калорийность-84	75-66
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	8-01
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-606	130-88

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

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
200/40	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Огурец свежий	Калорийность-283	82-50
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200	Рассольник домашний (о. ч)	Калорийность-87	29-52
50	Филе куриное отварное 50	Калорийность-62	65-00
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	8-52
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-778	268-07

Полдник для групп продленного дня

200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
100	Шаньга с сыром	Калорийность-339	42-91
190	Банан *	Калорийность-80	43-20
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-470	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Солянка по - студенчески с курой.	Калорийность-154	40-01
50/50	Филе кури тушеное в молочном соусе 100	Калорийность-161	80-85
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	8-01
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23
100	Яблоко свежее	Калорийность-90	19-32
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-839	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-276	57-89
250	Каша молочная пиенная с изюмом и с маслом	Калорийность-330	36-16
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
200/10	Солянка по - студенчески с курой.	Калорийность-154	40-01
50/50	Филе кури тушеное в молочном соусе 100	Калорийность-161	80-85
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	8-01
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23
100	Яблоко свежее	Калорийность-90	19-32
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-1 507	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

50/50	Филе кури тушеное в молочном соусе 100	Калорийность-161	80-85
180/50	Греча рассыпчатая с овощами/Огурец свежий 180/50	Калорийность-266	28-59
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
250/10	Солянка по - студенчески с курой	Калорийность-177	46-12
100	Котлета "Ассорти" из филе кури,индейки и свинины 100	Калорийность-242	76-99
180/30	Рагу из овощей/Помидор свежий 180/30 (о.ч)	Калорийность-117	36-50
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23
100	Яблоко свежее	Калорийность-90	19-32
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 422	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Солянка по - студенчески с курой	Калорийность-177	46-12
50/50	Филе кури тушеное в молочном соусе 100	Калорийность-161	80-85
180/30	Греча рассыпчатая с овощами/Огурец свежий 180/30	Калорийность-266	21-24
200	Напиток витаминизированный "Витошка"	Калорийность-91	10-23
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-939	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

18/30	Бутерброд с джемом на хлебе (18/30)	Калорийность-84	18-17
150	Каша пшениная вязкая с маслом растительным.	Калорийность-161	4-92
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
210	Апельсин свежий"	Калорийность-84	52-16
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-392	89-84

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

20/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	34-38
200	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	Калорийность-202	20-62
200	Чай без сахара		1-48
210	Апельсин свежий"	Калорийность-84	52-16
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-470	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____