

Резникова Г.Ю.



Меню Приятного аппетита!

03.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
18/50	Бутерброд с джемом на батоне (18/50)	Калорийность-148	22-00
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	34-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-59
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-649 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
180	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-227	26-08
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-728 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-229	45-32
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-148	5-52
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-914 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
180	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-227	26-08
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-728 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-40
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
150/15	Рис припущенный/Огурец свежий 150/15	Калорийность-174	18-70
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-553 130-88

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

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	Калорийность-211	59-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200	Борщ "Сибирский" (о.ч.)	Калорийность-69	15-06
50	Рыба припущенная (горб. б/г)	Калорийность-76	67-31
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-78
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	23-18
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-862	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
75	Сдоба (булочка с корицей)	Калорийность-333	41-41
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-504	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	31-40
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)		Калорийность-138	74-74
150/40	Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий 150/40		Калорийность-197	39-59
200	Напиток из шиповника		Калорийность-79	11-80
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-74	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-68	2-66
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-672	162-95	

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

18/50	Бутерброд с джемом на батоне (18/50)	Калорийность-148	22-00
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	34-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-59
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-40
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
150/40	Рис припущенный "Светофор" /Огурец свежий 150/40	Калорийность-197	39-59
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-68	2-66
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 321	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
180	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-227	26-08
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Филе куриное "Аппетитное"	Калорийность-200	95-55
180/20	Картофель запеченный/Огурец свежий 180/20* (о. ч)	Калорийность-185	46-35
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 418	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-53
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
180/50	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/50	Калорийность-229	45-32
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-148	5-52
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-914	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

50	Филе куриное отварное 50	Калорийность-62	66-48
150	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-169	6-61
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-85
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-148	5-52
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-504	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	27-64
40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	27-08
200	Чай без сахара		1-47
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
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 - _____