

Дзмилова С.Ю.



Меню Приятного аппетита!

05.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/10/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-259	50-50
200	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	30-34
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-62
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	23-18
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-611	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины 100	Калорийность-247	77-18
180/45	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/45	Калорийность-223	42-23
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-62
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-642	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-153	24-98
100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины 100	Калорийность-247	77-18
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-224	44-41
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-962	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины 100	Калорийность-247	77-18
180/45	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/45	Калорийность-223	42-23
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-62
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-642	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-118	18-09
90	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины 90	Калорийность-218	69-28
150/25	Булгур с овощами/Огурец свежий 150/25	Калорийность-186	30-93
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-698	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце	Калорийность-191	34-86
200	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	29-83
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-35
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
200	Суп из овощей	Калорийность-73	14-61
90	Фрикадельки мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	Калорийность-248	80-91
150	Картофель отварной (о. ч.)	Калорийность-157	34-21
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 080	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
100	Булочка сдобная с помадой	Калорийность-339	38-98
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-497	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	Калорийность-90	18-74
90	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	90	Калорийность-218	69-28
150/20	Булгур с овощами/Огурец свежий	150/20	Калорийность-186	28-66
200	Напиток из кураги		Калорийность-82	8-97
110	Мандарины свежие		Калорийность-109	31-88
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-826	162-95	

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/10/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-259	50-50	
200	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	30-34	
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-62	
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	23-18	
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	Калорийность-90	18-74
90	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	90	Калорийность-218	69-28
150/20	Булгур с овощами/Огурец свежий	150/20	Калорийность-186	28-66
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97	
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88	
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-1 436	271-59	

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	100	Калорийность-247	77-18
180/45	Булгур с овощами /Огурец свежий	180/45	Калорийность-223	42-23
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	4-62
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	1-77
250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)		Калорийность-153	24-98
120	Кура запеченная	120	Калорийность-271	105-91
180	Рис "Золотистый"		Калорийность-263	15-68
200	Напиток из кураги		Калорийность-82	8-97
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-1 664	321-40	

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	Калорийность-153	24-98
100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	77-18
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-224	44-41
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-962	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Салат из свеклы (о.ч.).	Калорийность-78	9-61
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	82-49
200	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-203	10-50
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-468	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

20/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	35-79
200	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара	Калорийность-257	39-50
200	Чай без сахара		1-47
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 - _____