

Резникова



Меню Приятного аппетита!

10.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
10/30	Бутерброд с сыром (батон).	Калорийность-134	20-50
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	29-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-813 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-20
180/45	Рис припущенный/Огурец свежий 180/45	Калорийность-249	32-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-624 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-20
180/40	Рис припущенный/Огурец свежий 180/40	Калорийность-249	30-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	23-18
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-123	4-60
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-930 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-20
180/45	Рис припущенный/Огурец свежий 180/45	Калорийность-249	32-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-624 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-93
90	Кура запеченная 90	Калорийность-187	81-65
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-41
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
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-643 130-88

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

100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	39-91
180	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-266	10-53
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200	Суп картофельный (о.ч)	Калорийность-70	17-39
100	Кура отварная* (п/ф)	Калорийность-164	87-13
150/50	Рис припущенный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-174	32-28
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-947	263-66

Полдник для групп продленного дня

200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-00
100	Булочка ванильная глазированная	Калорийность-347	35-65
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-545	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-93
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-20
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-41
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-62
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	23-18
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-794	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/30	Бутерброд с сыром (батон).	Калорийность-134	20-50
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	29-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-93
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-20
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-41
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-62
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	23-18
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 607	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-20
180/45	Рис припущенный/Огурец свежий 180/45	Калорийность-249	32-47
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
250	Жаркое по-домашнему с индейкой	Калорийность-295	112-99
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
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 Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 384	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-20
180/40	Рис припущенный/Огурец свежий 180/40	Калорийность-249	30-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-123	4-60
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-894	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

80	Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками (о.ч) 80	Калорийность-113	13-75
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	82-49
150	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	Калорийность-175	5-83
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-29
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-496	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

20/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	35-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
200	Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара	Калорийность-280	21-16
200/7	Чай с лимоном (без сахара)	Калорийность-2	5-04
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	28-98
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-628	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____