

Резникова С.



Меню Приятного аппетита!

11.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
100	Тефтели из свинины 100	Калорийность-336	61-00
150/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/40	Калорийность-209	28-11
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-35
40	Батон витаминизированный	Калорийность-105	5-18
Итого за Завтрак 1-4 классы			108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-07
180/35	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 180/35	Калорийность-342	25-61
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-35
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)			128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой 250/10	Калорийность-146	42-64
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-07
180/30	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 180/30	Калорийность-356	23-56
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы			192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-07
180/35	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 180/35	Калорийность-342	25-61
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-35
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)			128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой 200/10	Калорийность-128	37-05
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-07
120	Каша гречневая рассыпчатая 120.	Калорийность-240	4-64
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
Итого за Обед для групп продленного дня			130-88

(II) 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	91-99
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-28
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	15-34
200	Борщ с морской капустой и картофелем	Калорийность-76	20-70
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	82-58
150/15	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 150/15	Калорийность-294	15-72
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	15-34
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-916	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-85
90	Пирожки "Сладенькие"	Калорийность-309	50-90
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-471	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой 200/10	Калорийность-128	37-05
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-07
150/50	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 150/50	Калорийность-303	29-25
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 (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-790	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

100	Тефтели из свинины 100	Калорийность-336	61-00
150/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/40	Калорийность-209	28-11
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-35
40	Батон витаминизированный	Калорийность-105	5-18
200/10	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой 200/10	Калорийность-128	37-05
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-07
150/50	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 150/50	Калорийность-303	29-25
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 Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 502	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-07
180/35	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 180/35	Калорийность-342	25-61
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-35
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
250/10	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой 250/10	Калорийность-146	42-64
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	62-88
180	Картофель отварной (о. ч)	Калорийность-181	41-05
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-1 621	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой 250/10	Калорийность-146	42-64
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-07
180/30	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий 180/30	Калорийность-356	23-56
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
70	Сдоба "Изюминка" (х/з)	Калорийность-209	28-18
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-1 122	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

100	Тефтели из свинины 100	Калорийность-336	61-00
150/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/40	Калорийность-209	28-11
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-35
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-18
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-750	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

80	Салат из свежих помидоров*	Калорийность-126	28-77
235	Капуста тушеная со свиной	Калорийность-277	73-97
200	Чай без сахара		1-47
50	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-124	4-43
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-527	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____