



Меню Приятного аппетита!

17.12.2025

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

Завтрак 1-4 классы

18/50	Бутерброд с джемом на батоне (18/50)	Калорийность-148	22-09
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	34-18
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

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
180	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-227	26-95
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
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-703	128-56

Обед 5-11 классы

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-55
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/20	Калорийность-229	34-13
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-742	192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
180	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-227	26-95
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
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-703	128-56

Обед для групп продленного дня

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-42
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	74-74
150/15	Рис припущенный/Огурец свежий 150/15	Калорийность-174	16-86
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-598	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	97-62
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200	Борщ "Сибирский" (о.ч.)	Калорийность-69	15-08
50	Рыба припущенная (горб. б/2)	Калорийность-76	67-31
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-78
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	15-33
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-823	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
100	Шангэ домашняя с картофелем (о. ч.)	Калорийность-258	28-77
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-412	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-42
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	40-46
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-649	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

18/50	Бутерброд с джемом на батоне (18/50)	Калорийность-148	22-09
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	34-18
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	31-42
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	40-46
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 298	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	26-95
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	19-93
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
250/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-55
100	Филе куриное "Аппетитное"	Калорийность-200	95-55
180/15	Картофель запеченный/Огурец свежий 180/15* (о. ч)	Калорийность-185	45-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 417	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-55
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (н/ф)	Калорийность-138	74-74
180/20	Рис припущенный "Светофор"/Огурец свежий 180/20	Калорийность-229	34-13
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-742	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

50	Филе куриное отварное 50	Калорийность-62	62-08
150	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-169	6-61
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-450	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	27-18
200	Чай без сахара		1-51
240	Апельсин свежий"	Калорийность-123	59-62
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-401	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____