

Резникова С.В.С.



Меню Приятного аппетита!

18.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
110/20	Омлет натуральный /Огурец свежий 110/20	Калорийность-164	47-99
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
50	Батон витаминизированный	Калорийность-131	6-67
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-504	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-11
180/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/50	Калорийность-262	35-25
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-67
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-616	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-71
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-11
200	Макаронные изделия отварные"	Калорийность-251	16-76
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-40
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 014	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-11
180/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/50	Калорийность-262	35-25
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-67
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-616	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-48
70	Гуляш из филе индейки 70	Калорийность-134	60-01
150/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/40	Калорийность-216	28-53
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-665	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	34-86
150	Омлет натуральный	Калорийность-229	57-30
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
200	Рассольник домашний (о. ч)	Калорийность-87	29-60
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	82-49
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	Калорийность-211	36-28
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-40
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	15-33
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-920	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Молоко обогащенное витаминами (индивидуальная упаковка)	Калорийность-122	46-63
60	Печенье (вес)	Калорийность-143	17-88
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-343	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-48
70	Гуляш из филе индейки 70	Калорийность-134	60-01
150/25	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/25	Калорийность-216	22-09
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-40
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-878	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
110/20	Омлет натуральный /Огурец свежий 110/20	Калорийность-164	47-99
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
50	Батон витаминизированный	Калорийность-131	6-67
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-48
70	Гуляш из филе индейки 70	Калорийность-134	60-01
150/25	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/25	Калорийность-216	22-09
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-40
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
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-1 385	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-11
180/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/50	Калорийность-262	35-25
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-67
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-71
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	62-54
180/15	Капуста тушеная/Огурец свежий 180/15 (о.ч)	Калорийность-113	31-82
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	25-12
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-1 461	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-71
100	Гуляш из филе индейки 100	Калорийность-183	84-11
200	Макаронные изделия отварные"	Калорийность-251	16-76
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-40
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
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-1 014	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
180	Картофель отварной с растительным маслом (о. ч.)	Калорийность-184	30-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
220	Апельсин свежий"	Калорийность-88	54-65
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-458	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

200/40	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Огурец свежий (200/40)	Калорийность-240	101-82
200	Чай без сахара		1-51
60	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-149	5-31
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-389	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____