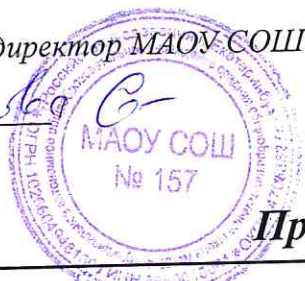


Гузнев С.



Меню Приятного аппетита!

19.12.2025

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

Завтрак 1-4 классы

10/10/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-196	37-37
200	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	29-83
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05

Итого за Завтрак 1-4 классы Калорийность-576

108-64

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	77-18
100			
180/40	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/40	Калорийность-222	42-18
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-641

128-56

Обед 5-11 классы

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
100			
180/45	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/45	Калорийность-223	44-17
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76

Итого за Обед 5-11 классы Калорийность-897

192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-247	77-18
100			
180/40	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/40	Калорийность-222	42-18
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-641

128-56

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-118	17-89
90	Фрикадельки мясные из филе кури и свинины	Калорийность-218	69-28
90			
150/20	Булгур с овощами/Огурец свежий 150/20	Калорийность-186	29-32
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-68	2-66

Итого за Обед для групп продленного дня Калорийность-744

130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	34-86
200	Каша молочная "Ассорти"(рис, кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	29-83
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
140	Яблоко свежее	Калорийность-84	27-05
200	Суп из овощей	Калорийность-73	15-19
90	Фрикадельки мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	Калорийность-248	87-48
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-1 081	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	36-00
75	Пирог домашний с маком	Калорийность-307	53-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-383	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
150/15	Булгур с овощами/Огурец свежий	150/15	Калорийность-185	26-65
200	Напиток из кураги		Калорийность-82	8-97
120	Мандарины свежие		Калорийность-119	34-78
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-813	162-95	

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/10/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-196	37-37	
200	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	Калорийность-192	29-83	
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39	
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05	
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
150/15	Булгур с овощами/Огурец свежий	150/15	Калорийность-185	26-65
200	Напиток из кураги		Калорийность-82	8-97
120	Мандарины свежие		Калорийность-119	34-78
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-1 389	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Фрикадельки мясные из филе курицы и свинины	100	Калорийность-247	77-18
180/40	Булгур с овощами /Огурец свежий	180/40	Калорийность-222	42-18
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
250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)		Калорийность-153	24-98
120	Кура запеченная	120	Калорийность-271	104-82
180	Рис "Золотистый"		Калорийность-263	15-68
200	Напиток из кураги		Калорийность-82	8-97
120	Мандарины свежие		Калорийность-119	34-78
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-1 625	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
100			
180/45	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/45	Калорийность-223	44-17
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	8-97
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-897	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Салат из свеклы (о.ч.).	Калорийность-78	9-56
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	3-33
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	33-83
200	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара	Калорийность-257	38-52
200	Чай без сахара		1-51
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-559	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____