

Дукина



Меню Приятного аппетита!

22.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/30	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-149	34-43
200	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	Калорийность-255	34-01
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-581	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	86-23
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-257	29-48
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
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-590	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	36-79
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	86-23
180/15	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-225	21-93
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-816	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	86-23
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-257	29-48
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
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-590	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	33-02
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	86-23
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-178	6-46
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-84
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-548	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце	Калорийность-191	34-86
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	33-96
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
200	Суп из овощей	Калорийность-73	15-19
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	82-49
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	Калорийность-218	46-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
10	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-2	15-33
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 028	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
75	Ватрушка с яблоками	Калорийность-209	13-80
160	Апельсин свежий"	Калорийность-82	40-09
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-367	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	33-02
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	86-23
150/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/30	Калорийность-221	26-77
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
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-702	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/30	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-149	34-43
200	Каша молочная рисовая с маслом и отрубями	Калорийность-255	34-01
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	33-02
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	86-23
150/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/30	Калорийность-221	26-77
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
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-1 286	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	86-23
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/30	Калорийность-257	29-48
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-77
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	36-79
100	Биточек из говядины и свинины 100	Калорийность-274	77-86
180	Картофель отварной (о. ч)	Калорийность-181	41-05
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
100	Яблоко свежее	Калорийность-90	19-32
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-1 518	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	36-79
100	Индейка по-мексикански	Калорийность-146	86-23
180/15	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/15	Калорийность-225	21-93
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-814	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

18/30	Бутерброд с джемом на батоне (18/30)	Калорийность-97	19-87
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-182	10-48
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
220	Апельсин свежий"	Калорийность-112	54-65
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-459	93-32

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	26-87
200	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	Калорийность-202	20-62
200	Чай черный с шиповником (без сахара)	Калорийность-11	6-50
220	Апельсин свежий"	Калорийность-88	54-65
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-485	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____