

Резникова О.Ю.



Меню

Приятного аппетита!

24.12.2025

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

Завтрак 1-4 классы

10/30	Бутерброд с сыром (батон).	Калорийность-134	20-42
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	29-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-813	108-64

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-21
180/35	Рис припущенный/Огурец свежий 180/35	Калорийность-249	31-49
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 Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-648	128-56

Обед 5-11 классы

250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-21
180/30	Рис припущенный/Огурец свежий 180/30	Калорийность-249	28-46
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
130	Яблоко свежее	Калорийность-58	25-12
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-123	4-60
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-880	192-84

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-21
180/35	Рис припущенный/Огурец свежий 180/35	Калорийность-249	31-49
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 Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-648	128-56

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-94
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-13
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-78
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
28	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-69	2-57
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-68	2-66
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-734	130-88

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

100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	44-97
180	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-266	10-53
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200	Суп картофельный (о.ч)	Калорийность-70	17-39
100	Кура отварная* (п/ф)	Калорийность-164	87-13
150/50	Рис припущенный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-174	35-10
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-947	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	36-50
100	Шаньга домашняя с картофелем (о. ч.)	Калорийность-258	28-01
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	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-94
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-13
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-78
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-68	2-66
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-848	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/30	Бутерброд с сыром (батон).	Калорийность-134	20-42
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	29-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-94
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-13
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-78
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-68	2-66
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 661	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-21
180/35	Рис припущенный/Огурец свежий 180/35	Калорийность-249	31-49
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
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
250	Жаркое по-домашнему с индейкой	Калорийность-295	111-90
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
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 Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 370	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	89-21
180/30	Рис припущенный/Огурец свежий 180/30	Калорийность-249	28-46
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
130	Яблоко свежее	Калорийность-58	25-12
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-123	4-60
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-880	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

80	Салат "Витаминный "из белокочанной капусты с яблоками (о.ч) 80	Калорийность-113	13-83
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	82-49
150	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	Калорийность-175	6-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-473	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

20/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	34-89
40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
200	Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара	Калорийность-280	19-12
200/7	Чай с лимоном (без сахара)	Калорийность-2	5-08
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-638	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____