

В. Жуковская



**Меню
Приятного аппетита!**

13.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-271	61-77
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-918	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-89
180/45	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/45 (о.ч)	Калорийность-163	60-02
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-625	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-69
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-89
180/60	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/60 (о.ч)	Калорийность-163	80-15
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-888	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-89
180/45	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/45 (о.ч)	Калорийность-163	60-02
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-625	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-46
80/20	Тефтели из свинины в красном соусе 100	Калорийность-271	53-46
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	35-84
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-700	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	35-50
150	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	Калорийность-191	66-00
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-67
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	34-78
200	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	Калорийность-131	50-59
100	Ежики мясные из филе индейки и свинины (б/з)	Калорийность-281	79-88
150/50	Картофельное пюре/Огурец свежий 150/50 (о.ч)	Калорийность-136	66-47
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-23
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 181	373-79

Полдник для групп продленного дня

100	Манник	Калорийность-382	30-53
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
180	Апельсин свежий"	Калорийность-72	44-71
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-516	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-46
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-89
150/45	Картофельное пюре/Огурец свежий 150/45 (о.ч.)	Калорийность-136	64-42
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-769	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-271	61-77
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
210	Рассольник"Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	34-46
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-89
150/45	Картофельное пюре/Огурец свежий 150/45 (о.ч.)	Калорийность-136	64-42
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 687	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/20	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-191	33-00
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
200	Макаронны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-253	64-59
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-69
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-89
180/60	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/60 (о.ч)	Калорийность-163	80-15
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 823 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	44-69
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-89
180/60	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/60 (о.ч)	Калорийность-163	80-15
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-888 265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	19-38
180	Картофель запеченный	Калорийность-174	31-89
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
230	Апельсин свежий	Калорийность-92	57-13
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-90
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)			Калорийность-470 119-62

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	27-86
200/50	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Огурец свежий (200/50)	Калорийность-240	120-15
200	Чай без сахара		1-51
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)			Калорийность-424 149-52

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____