



**Меню**  
**Приятного аппетита!**

19.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
10/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	Калорийность-142	39-20
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-83
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
250	Апельсин свежий"	Калорийность-100	62-10
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-591	149-52
<b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>			
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	104-67
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
180	Мандарины свежие	Калорийность-178	52-16
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-796	176-94
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-142	34-11
250/50	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/50	Калорийность-422	136-57
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-976	265-40
<b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>			
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	104-67
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
180	Мандарины свежие	Калорийность-178	52-16
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-796	176-94
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	30-38
235/20	Плов из филе индейки/Огурец свежий 235/20	Калорийность-382	93-38
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-642	130-88

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

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	19-38
200/40	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Огурец свежий	Калорийность-283	90-90
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-67
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200	Рассольник домашний (о. ч)	Калорийность-87	29-67
70	Филе куриное отварное 70	Калорийность-105	93-86
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	8-54
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 002	373-79

**Полдник для групп продленного дня**

210	Банан *	Калорийность-88	53-89
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-164	89-63

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	30-38
250/15	Плов из филе индейки /Огурец свежий	250/15 Калорийность-417	112-90
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
180	Мандарины свежие"	Калорийность-72	52-16
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-797	224-27

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

10/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	Калорийность-142	39-20
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-83
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	30-38
250/15	Плов из филе индейки /Огурец свежий	250/15 Калорийность-417	112-90
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
180	Мандарины свежие"	Калорийность-72	52-16
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-1 415	373-79

**Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)**

20/18/40	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40)	Калорийность-237	57-57
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	33-83
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
250	Банан *	Калорийность-105	65-55
40	Батон витаминизированный	Калорийность-105	5-60
250/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-142	34-11
250/50	Плов из филе индейки /Огурец свежий	250/50 Калорийность-422	136-57
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 772	442-34

**(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)**

250/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-142	34-11
250/50	Плов из филе индейки /Огурец свежий	250/50 Калорийность-422	136-57
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) Калорийность-976			265-40

**Завтрак 1-4 классы (БЛ)**

18/30	Бутерброд с джемом на хлебе (18/30)	Калорийность-84	16-51
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	51-60
150	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным.	Калорийность-161	4-92
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ) Калорийность-569			149-52

**Завтрак 1-4 классы (ДТ)**

30/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	51-07
200	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	Калорийность-202	18-82
200	Чай без сахара		1-51
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ) Калорийность-514			133-50

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_