

Рудникова С. Ю.



Меню Приятного аппетита!

11.02.2026

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

Завтрак 1-4 классы

20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	51-57
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-311	37-99
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-42
150	Мандарины свежие"	Калорийность-60	45-54
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-599	149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	110-50
180	Ризотто	Калорийность-309	50-09
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-42
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-652	176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	48-32
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	110-50
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	73-96
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
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-1 007	265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	110-50
180	Ризотто	Калорийность-309	50-09
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-42
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-652	176-94

Обед для групп продленного дня

200	Солянка по - студенчески со сметаной	Калорийность-154	24-61
100	Гуляш из филе кури 100	Калорийность-132	69-86
150/30	Рис припущенный/Огурец свежий 150/30	Калорийность-174	31-13
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-35
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-558	130-88

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

100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	51-60
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	8-54
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-35
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200/10	Солянка по - студенчески с курой (безмолочное блюдо)	Калорийность-144	39-89
100	Кура отварная* (п/ф)	Калорийность-164	93-98
150/30	Рис припущенный/Огурец свежий 150/30	Калорийность-174	31-13
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-997	314-87

Полдник для групп продленного дня

100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-00	
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	12-00	
200	Яблоко свежее"	Калорийность-90	39-63	
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-577	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	42-14	
90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	97-91	
150/20	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-258	53-46	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04	
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86	
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-865	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	51-57	
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-311	37-99	
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-42	
150	Мандарины свежие"	Калорийность-60	45-54	
200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	42-14	
90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	97-91	
150/20	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-258	53-46	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04	
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86	
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 464	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/15/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-298	67-30	
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-289	46-50	
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-42	
150	Мандарины свежие"	Калорийность-60	45-54	
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	48-32	
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	110-50	
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	73-96	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04	
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80	
55	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-136	4-96	
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 810	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	48-32	
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	110-50	
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	73-96	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04	
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-1 007	265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками (о.ч)	Калорийность-113	10-09	
60	Филе индейки отварное	Калорийность-62	100-47	
150	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	Калорийность-175	5-44	
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-42	
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80	
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)			Калорийность-555	136-22

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

30/50	<i>Бутерброд с сыром на черном хлебе</i>	Калорийность-183	51-07
40	<i>Яйцо вареное</i>	Калорийность-63	19-38
200	<i>Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара</i>	Калорийность-280	21-16
200/7	<i>Чай с лимоном (без сахара)</i>	Калорийность-2	5-11
150	<i>Мандарины свежие"</i>	Калорийность-60	45-54
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-589	142-26

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____