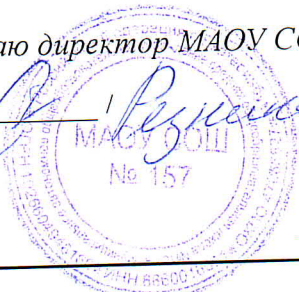


*В. Р. Руднев*



**Меню**  
**Приятного аппетита!**

16.03.2026

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

**Завтрак 1-4 классы**

|                                    |   |                         |               |
|------------------------------------|---|-------------------------|---------------|
| 15/18/20                           | Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20) | Калорийность-179        | 47-17         |
| 200                                | Каша молочная ячневая с маслом 200              | Калорийность-235        | 28-16         |
| 200                                | Чай с шиповником и сахаром                      | Калорийность-68         | 8-29          |
| 90                                 | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке        | Калорийность-90         | 65-90         |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |   | <b>Калорийность-572</b> | <b>149-52</b> |

**Комплекс 5-11 классы (базовый)**

|  |                                 |                         |               |
|--|---------------------------------|-------------------------|---------------|
| 250  | Плов из филе индейки            | Калорийность-415        | 103-68        |
| 200  | Напиток ягодный из вишни        | Калорийность-99         | 25-04         |
| 140  | Мандарины свежие"               | Калорийность-56         | 42-50         |
| 40   | Хлеб "Крестьянский" с Валетек   | Калорийность-95         | 3-86          |
| 20   | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45         | 1-86          |
| <b>Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)</b> |                                 | <b>Калорийность-711</b> | <b>176-94</b> |

**Обед 5-11 классы**

|                                  |   |                         |               |
|----------------------------------|---|-------------------------|---------------|
| 250/10                           | Суп- лапша на курином бульоне с курой       | Калорийность-142        | 35-91         |
| 270/30                           | Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30) | Калорийность-463        | 154-37        |
| 200                              | Напиток ягодный из вишни                    | Калорийность-99         | 25-04         |
| 140                              | Мандарины свежие"                           | Калорийность-56         | 42-50         |
| 40                               | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-95         | 3-86          |
| 40                               | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | Калорийность-90         | 3-72          |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |   | <b>Калорийность-946</b> | <b>265-40</b> |

**Комплекс 5-11 классы (№2)**

|   |                                 |                         |               |
|---|---------------------------------|-------------------------|---------------|
| 250                                       | Плов из филе индейки            | Калорийность-415        | 103-68        |
| 200                                       | Напиток ягодный из вишни        | Калорийность-99         | 25-04         |
| 140                                       | Мандарины свежие"               | Калорийность-56         | 42-50         |
| 40  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек   | Калорийность-95         | 3-86          |
| 20  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45         | 1-86          |
| <b>Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)</b> |                                 | <b>Калорийность-711</b> | <b>176-94</b> |

**Обед для групп продленного дня**

|  |   |                         |               |
|--|---|-------------------------|---------------|
| 200/10   | Суп- лапша на курином бульоне             | Калорийность-116        | 32-18         |
| 235/20   | Плов из филе индейки/Огурец свежий 235/20 | Калорийность-382        | 91-61         |
| 200  | Чай с сахаром                             | Калорийность-51         | 3-30          |
| 20   | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | Калорийность-48         | 1-93          |
| 20   | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | Калорийность-45         | 1-86          |
| <b>Итого за Обед для групп продленного дня</b> |   | <b>Калорийность-642</b> | <b>130-88</b> |

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

|   |   |                  |        |
|---|---|------------------|--------|
| 40  | Яйцо вареное  | Калорийность-63  | 22-94  |
| 200/40  | Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Огурец свежий | Калорийность-283 | 92-14  |
| 200   | Чай с шиповником и сахаром  | Калорийность-68  | 8-29   |
| 20  | Хлебцы безглютеновые  | Калорийность-3   | 30-67  |
| 200   | Суп картофельный с макаронными изделиями без глютена                          | Калорийность-99  | 20-20  |
| 50  | Филе куриное отварное 50  | Калорийность-62  | 67-36  |
| 150   | Греча рассыпчатая с овощами   | Калорийность-222 | 9-16   |
| 200   | Напиток ягодный из вишни  | Калорийность-99  | 25-04  |
| 140   | Мандарины свежие"   | Калорийность-56  | 42-50  |
| 20  | Хлебцы безглютеновые  | Калорийность-7   | 30-67  |
| Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |   |                  | 348-97 |

**Полдник для групп продленного дня**

|  |                                      |                  |       |
|--|--------------------------------------|------------------|-------|
| 80   | Булочка Посадская с повидлом (х.л/з) | Калорийность-179 | 30-91 |
| 200  | Компот из апельсинов с яблоками      | Калорийность-135 | 19-09 |
| 200  | Яблоко свежее                        | Калорийность-120 | 39-63 |
| Итого за Полдник для групп продленного дня |                                      |                  | 89-63 |

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

|                                    |  |                  |        |
|------------------------------------|--|------------------|--------|
| 250/10                             | Суп- лапша на курином бульоне с курой      | Калорийность-142 | 35-91  |
| 250/20                             | Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20 | Калорийность-418 | 115-10 |
| 200                                | Напиток ягодный из вишни                   | Калорийность-99  | 25-04  |
| 140                                | Мандарины свежие"                          | Калорийность-56  | 42-50  |
| 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 |  |                  | 224-27 |

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

|   |   |                  |        |
|---|---|------------------|--------|
| 15/18/20                                      | Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20) | Калорийность-179 | 47-17  |
| 200   | Каша молочная ячневая с маслом 200              | Калорийность-235 | 28-16  |
| 200   | Чай с шиповником и сахаром                      | Калорийность-68  | 8-29   |
| 90  | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке        | Калорийность-90  | 65-90  |
| 250/10  | Суп- лапша на курином бульоне с курой           | Калорийность-142 | 35-91  |
| 250/20  | Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20      | Калорийность-418 | 115-10 |
| 200   | Напиток ягодный из вишни                        | Калорийность-99  | 25-04  |
| 140   | Мандарины свежие"                               | Калорийность-56  | 42-50  |
| 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) |   |                  | 373-79 |

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

|  |   |                  |        |
|--|---|------------------|--------|
| 20/18/40                                       | Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40) | Калорийность-237 | 63-00  |
| 250  | Каша молочная ячневая с маслом 250              | Калорийность-287 | 32-84  |
| 200  | Чай с шиповником и сахаром                      | Калорийность-68  | 8-29   |
| 90   | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке        | Калорийность-90  | 65-90  |
| 250/10   | Суп- лапша на курином бульоне с курой           | Калорийность-142 | 35-91  |
| 270/40   | Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/40)     | Калорийность-463 | 161-28 |
| 200  | Напиток ягодный из вишни                        | Калорийность-99  | 25-04  |
| 140  | Мандарины свежие"                               | Калорийность-56  | 42-50  |
| 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) |   |                  | 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

|   |   |                  |                  |        |
|---|---|------------------|------------------|--------|
| 250/10  | Суп- лапша на курином бульоне с курой       | Калорийность-142 | 35-91            |        |
| 270/30  | Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30) | Калорийность-463 | 154-37           |        |
| 200   | Напиток ягодный из вишни                    | Калорийность-99  | 25-04            |        |
| 140   | Мандарины свежие"                           | Калорийность-56  | 42-50            |        |
| 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-946 | 265-40 |

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

|                                  |  |                  |                  |        |
|----------------------------------|--|------------------|------------------|--------|
| 18/30                            | Бутерброд с джемом на хлебе (18/30)          | Калорийность-84  | 19-58            |        |
| 100                              | Салат из свежих помидоров и огурцов          | Калорийность-134 | 56-08            |        |
| 150                              | Каша пшеничная вязкая с маслом растительным. | Калорийность-161 | 4-03             |        |
| 200                              | Чай с шиповником и сахаром                   | Калорийность-68  | 8-29             |        |
| 140                              | Мандарины свежие"                            | Калорийность-56  | 42-50            |        |
| Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ) |  |                  | Калорийность-503 | 130-48 |

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 | 20-62            |        |
| 200                              | Чай без сахара  |                  | 1-48             |        |
| 140                              | Мандарины свежие"   | Калорийность-56  | 42-50            |        |
| Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ) |   |                  | Калорийность-442 | 115-67 |

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_