

С. С. Смирнов



Меню Приятного аппетита!

09.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/20	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-191	32-10
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	57-52
200	Каша молочная ячневая с маслом 200г	Калорийность-268	38-49
200	Какао с витамином С "Виташка"	Калорийность-97	21-41
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-949	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-10
180/35	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-355	33-88
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
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-948	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10/10	Суп-пюре гороховый с гречками, курой	Калорийность-244	55-23
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-10
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-353	29-85
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 363	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-10
180/35	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-58	33-88
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
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-651	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	36-41
70	Гуляш из свинины 70	Калорийность-210	51-57
130	Каша гречневая рассыпчатая 130	Калорийность-259	15-80
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-730	130-88

(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	82-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-71
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	25-28
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	36-41
80	Филе рыбы припущенное 80	Калорийность-147	102-81
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-84
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	25-28
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 088	363-69

Полдник для групп продленного дня

75	Булочка ванильная глазированная	Калорийность-254	24-83
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
150	Апельсин свежий	Калорийность-60	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-377	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-201	47-12
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-10
150/45	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-300	34-09
150/45			
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
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-1 093	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/20	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-191	32-10
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	57-52
200	Каша молочная ячневая с маслом 200*	Калорийность-268	38-49
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-41
200/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-201	47-12
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-10
150/45	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-300	34-09
150/45			
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
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-2 043	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	27-63
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	57-52
250	Каша молочная ячневая с маслами сливочным***	Калорийность-352	43-33
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-41
250/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-244	55-23
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-10
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-353	29-85
180/20			
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-2 464	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10/10	Суп-пюре гороховый с зеленками, курой	Калорийность-244	55-23
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-10
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-353	29-85
180/20			
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-17
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 363	265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

70	Филе куриное отварное 70	Калорийность-105	107-04
150	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-169	6-24
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-71
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-98	3-86
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-550	147-90

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	22-94
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-12
200	Чай без сахара		1-81
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-72
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-429	85-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпронзводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____