

Гедожен Е.И.



**Меню
Приятного аппетита!**

11.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	51-16
200	Каши молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	Калорийность-317	41-05
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-708	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Тефтели "Русские" из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
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-880	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	51-68
100	Тефтели "Русские" из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 255	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Тефтели "Русские" из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
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-880	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	45-45
60/30	Тефтели из свинины с красным соусом 60/30	Калорийность-206	41-93
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему,	Калорийность-128	36-00
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-71
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-632	150-88

Полдник для групп продленного дня

100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-12
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
150	Апельсин свежий	Калорийность-60	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-516	89-63

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	32-17
200	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с маслом	Калорийность-192	29-49
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-77
150	Яблоко свежее	Калорийность-90	28-98
200/10	Суп из овощей курой	Калорийность-124	35-59
90	Фрикадельки мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	Калорийность-248	101-04
150	Картофель отварной (о. ч.)	Калорийность-157	42-35
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	11-01
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	25-28
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 149	320-68

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Салатка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-154	45-45
100	Тефтели "Русские" из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/20	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	49-74
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
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-1 034	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	51-16
200	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом*	Калорийность-317	41-05
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Салатка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-154	45-45
100	Тефтели "Русские" из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/20	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	49-74
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
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-1 743	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

10/50	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-206	24-72
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	51-16
250	Каша молочная "Ассорти"(рис, греча) с маслом ***	Калорийность-346	46-55
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
250/10	Салатка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	51-68
100	Тефтели " Русские " из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель некантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-2 146	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Салатка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	51-68
100	Тефтели " Русские " из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель некантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 255	265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Салат из свеклы (о.ч.).	Калорийность-78	12-79
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	94-27
200	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-203	9-53
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-77
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-74	2-90
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-478	134-26

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	27-86
200	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара	Калорийность-257	39-52
200	Чай без сахара		1-81
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-559	108-93

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____