

*Исурин Е.И.*

## Меню Приятного аппетита!

17.09.2026

| Выход<br>(г)                                 | Наименование блюда                                   | Калорийность (ккал) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>             |                                                      |                     |                               |
| 200/20                                       | Омлет натуральный/Огурец свежий 200/20               | Калорийность-317    | 102-41                        |
| 200                                          | Чай лимонный с сахаром                               | Калорийность-52     | 5-19                          |
| 60                                           | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)                   | Калорийность-218    | 39-12                         |
| 20                                           | Батон витаминизированный 20                          | Калорийность-52     | 2-80                          |
| Итого за Завтрак 1-4 классы                  |                                                      | Калорийность-639    | 149-52                        |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b> |                                                      |                     |                               |
| 100                                          | Люля-кебаб из свинины и филе кури                    | Калорийность-231    | 99-23                         |
| 180                                          | Макаронные изделия отварные                          | Калорийность-225    | 24-59                         |
| 200                                          | Напиток ягодный из черной смородины                  | Калорийность-63     | 25-21                         |
| 130                                          | Яблоко свежее                                        | Калорийность-117    | 24-12                         |
| 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-729    | 176-94                        |
| <b><u>Обед 5-11 классы</u></b>               |                                                      |                     |                               |
| 250/10                                       | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-168    | 52-50                         |
| 100                                          | Люля-кебаб из свинины и филе кури                    | Калорийность-231    | 99-23                         |
| 180/50                                       | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/50    | Калорийность-236    | 43-00                         |
| 200                                          | Напиток ягодный из черной смородины                  | Калорийность-63     | 25-21                         |
| 120                                          | Мандарины свежие                                     | Калорийность-119    | 39-74                         |
| 40                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                        | Калорийность-119    | 3-86                          |
| 20                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                      | Калорийность-45     | 1-86                          |
| Итого за Обед 5-11 классы                    |                                                      | Калорийность-981    | 265-40                        |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>      |                                                      |                     |                               |
| 100                                          | Люля-кебаб из свинины и филе кури                    | Калорийность-231    | 99-23                         |
| 180                                          | Макаронные изделия отварные                          | Калорийность-225    | 24-59                         |
| 200                                          | Напиток ягодный из черной смородины                  | Калорийность-63     | 25-21                         |
| 130                                          | Яблоко свежее                                        | Калорийность-117    | 24-12                         |
| 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-729    | 176-94                        |
| <b><u>Обед для групп продленного дня</u></b> |                                                      |                     |                               |
| 210                                          | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10 | Калорийность-145    | 40-03                         |
| 80/20                                        | Котлета из филе кури с красным соусом 80/20          | Калорийность-193    | 71-28                         |
| 120                                          | Макаронные изделия отварные                          | Калорийность-151    | 13-97                         |
| 200                                          | Чай с сахаром                                        | Калорийность-51     | 3-74                          |
| 20                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                      | Калорийность-45     | 1-86                          |
| Итого за Обед для групп продленного дня      |                                                      | Калорийность-585    | 130-88                        |

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

|                                                    |                                                                                     |                  |        |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|
| 40                                                 | Яйцо вареное                                                                        | Калорийность-63  | 22-94  |
| 200/40                                             | Макаронные изделия безглютеновые<br>отварные с маслом растительным/Огурец<br>свежий | Калорийность-283 | 82-20  |
| 200                                                | Чай лимонный с сахаром                                                              | Калорийность-52  | 5-19   |
| 20                                                 | Хлебцы безглютеновые                                                                | Калорийность-3   | 25-28  |
| 210                                                | Рассольник "Ленинградский" с курой 200/10                                           | Калорийность-145 | 37-78  |
| 50                                                 | Филе индейки отварное 50                                                            | Калорийность-62  | 96-76  |
| 150/30                                             | Каши гречневая рассыпчатая/Огурец свежий<br>150/30                                  | Калорийность-298 | 31-40  |
| 200                                                | Напиток ягодный из черной смородины                                                 | Калорийность-63  | 25-21  |
| 20                                                 | Хлебцы безглютеновые                                                                | Калорийность-7   | 25-28  |
| Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |                                                                                     | Калорийность-975 | 352-04 |

**Полдник для групп продленного дня**

|                                            |                                     |                  |       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|-------|
| 75                                         | Шанезка с яблоками                  | Калорийность-220 | 24-79 |
| 200                                        | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63  | 25-21 |
| 150                                        | Апельсин свежий"                    | Калорийность-77  | 39-63 |
| Итого за Полдник для групп продленного дня |                                     | Калорийность-359 | 89-63 |

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

|                                    |                                                         |                  |        |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|--------|
| 210                                | Рассольник "Ленинградский" со сметаной,<br>курой 200/10 | Калорийность-145 | 40-03  |
| 90                                 | Люля-кебаб из свинины и курицы.                         | Калорийность-210 | 88-98  |
| 180                                | Макаронные изделия отварные                             | Калорийность-225 | 24-59  |
| 200                                | Напиток ягодный из черной смородины                     | Калорийность-63  | 25-21  |
| 120                                | Мандарины свежие                                        | Калорийность-119 | 39-74  |
| 40                                 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.                          | Калорийность-119 | 3-86   |
| 20                                 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                         | Калорийность-45  | 1-86   |
| Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы |                                                         | Калорийность-926 | 224-27 |

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

|                                               |                                                         |                    |        |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 200/20                                        | Омлет натуральный/Огурец свежий 200/20                  | Калорийность-317   | 102-41 |
| 200                                           | Чай лимонный с сахаром                                  | Калорийность-52    | 5-19   |
| 60                                            | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)                      | Калорийность-218   | 39-12  |
| 20                                            | Батон витаминизированный 20                             | Калорийность-52    | 2-80   |
| 210                                           | Рассольник "Ленинградский" со сметаной,<br>курой 200/10 | Калорийность-145   | 40-03  |
| 90                                            | Люля-кебаб из свинины и курицы.                         | Калорийность-210   | 88-98  |
| 180                                           | Макаронные изделия отварные                             | Калорийность-225   | 24-59  |
| 200                                           | Напиток ягодный из черной смородины                     | Калорийность-63    | 25-21  |
| 120                                           | Мандарины свежие                                        | Калорийность-119   | 39-74  |
| 40                                            | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.                          | Калорийность-119   | 3-86   |
| 20                                            | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                         | Калорийность-45    | 1-86   |
| Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |                                                         | Калорийность-1 565 | 373-79 |

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

|                                                |                                                         |                    |        |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 200/50                                         | Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50                  | Калорийность-317   | 114-36 |
| 200                                            | Чай лимонный с сахаром                                  | Калорийность-52    | 5-19   |
| 60                                             | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)                      | Калорийность-218   | 39-12  |
| 40                                             | Батон витаминизированный 40                             | Калорийность-79    | 5-60   |
| 250/10                                         | Рассольник "Ленинградский" со сметаной,<br>курой 250/10 | Калорийность-168   | 52-50  |
| 100                                            | Люля-кебаб из свинины и филе кур                        | Калорийность-231   | 99-23  |
| 180/60                                         | Макаронные изделия отварные/Помидор<br>свежий 180/60    | Калорийность-238   | 45-14  |
| 200                                            | Сок фруктовый 0,2                                       | Калорийность-76    | 35-74  |
| 120                                            | Мандарины свежие                                        | Калорийность-119   | 39-74  |
| 40                                             | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.                          | Калорийность-119   | 3-86   |
| 20                                             | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                         | Калорийность-45    | 1-86   |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                                         | Калорийность-1 661 | 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

|                                               |                                                      |                  |        |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|--------|
| 250/10                                        | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-168 | 52-50  |
| 100                                           | Люля-кебаб из свинины и филе кур                     | Калорийность-231 | 99-23  |
| 180/50                                        | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/50    | Калорийность-236 | 43-00  |
| 200                                           | Напиток ягодный из черной смородины                  | Калорийность-63  | 25-21  |
| 120                                           | Мандарины свежие                                     | Калорийность-119 | 39-74  |
| 40                                            | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                        | Калорийность-119 | 3-86   |
| 20                                            | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                      | Калорийность-45  | 1-86   |
| Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) |                                                      | Калорийность-981 | 265-40 |

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

|                                  |                                                  |                  |       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|-------|
| 90                               | Тефтели из свинины 90                            | Калорийность-299 | 60-39 |
| 150/20                           | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20 | Калорийность-191 | 27-39 |
| 200                              | Чай лимонный с сахаром                           | Калорийность-52  | 5-19  |
| 40                               | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | Калорийность-95  | 3-86  |
| Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ) |                                                  | Калорийность-637 | 96-83 |

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

|                                  |                                     |                  |        |
|----------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------|
| 60                               | Салат из свежих помидоров и огурцов | Калорийность-84  | 18-85  |
| 235                              | Капуста тушеная со свининой         | Калорийность-277 | 80-77  |
| 200                              | Чай без сахара                      |                  | 1-81   |
| 20                               | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином     | Калорийность-50  | 1-86   |
| Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ) |                                     | Калорийность-410 | 103-29 |

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_