

*Исх. № 4*  


## Меню Приятного аппетита!

01.10.2026

| Выход<br>(г)                                 | Наименование блюда                                   | Калорийность (ккал) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>             |                                                      |                     |                               |
| 150/60                                       | Омлет натуральный/Помидор свежий 150/60              | Калорийность-240    | 96-00                         |
| 200                                          | Чай с шиповником и сахаром                           | Калорийность-68     | 8-67                          |
| 60                                           | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)                   | Калорийность-218    | 39-25                         |
| 40                                           | Батон витаминизированный 40                          | Калорийность-79     | 5-60                          |
| Итого за Завтрак 1-4 классы                  |                                                      | Калорийность-605    | 149-52                        |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b> |                                                      |                     |                               |
| 90                                           | Ляля-кебаб из свинины и курицы.                      | Калорийность-210    | 88-99                         |
| 200                                          | Макаронные изделия отварные                          | Калорийность-253    | 28-04                         |
| 200                                          | Напиток ягодный из вишни                             | Калорийность-99     | 25-21                         |
| 150                                          | Яблоко свежее                                        | Калорийность-135    | 28-98                         |
| 40                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.                       | Калорийность-119    | 3-86                          |
| 20                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                      | Калорийность-45     | 1-86                          |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)      |                                                      | Калорийность-861    | 176-94                        |
| <b><u>Обед 5-11 классы</u></b>               |                                                      |                     |                               |
| 250/10                                       | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-168    | 51-63                         |
| 100                                          | Ляля-кебаб из свинины и филе кури                    | Калорийность-231    | 99-17                         |
| 200/50                                       | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 200/50    | Калорийность-264    | 46-35                         |
| 200                                          | Напиток ягодный из вишни                             | Калорийность-99     | 25-21                         |
| 60                                           | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)                   | Калорийность-218    | 39-25                         |
| 20                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                        | Калорийность-48     | 1-93                          |
| 20                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                      | Калорийность-45     | 1-86                          |
| Итого за Обед 5-11 классы                    |                                                      | Калорийность-1 073  | 265-40                        |
| <b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>      |                                                      |                     |                               |
| 90                                           | Ляля-кебаб из свинины и курицы.                      | Калорийность-210    | 88-99                         |
| 200                                          | Макаронные изделия отварные                          | Калорийность-253    | 28-04                         |
| 200                                          | Напиток ягодный из вишни                             | Калорийность-99     | 25-21                         |
| 150                                          | Яблоко свежее                                        | Калорийность-135    | 28-98                         |
| 40                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек.                       | Калорийность-119    | 3-86                          |
| 20                                           | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                      | Калорийность-45     | 1-86                          |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)           |                                                      | Калорийность-861    | 176-94                        |
| <b><u>Обед для групп продленного дня</u></b> |                                                      |                     |                               |
| 210                                          | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10 | Калорийность-145    | 40-02                         |
| 80/20                                        | Комлета из филе кури с красным соусом 80/20          | Калорийность-193    | 68-78                         |
| 120                                          | Макаронные изделия отварные                          | Калорийность-151    | 16-47                         |
| 200                                          | Чай с сахаром                                        | Калорийность-51     | 3-68                          |
| 20                                           | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                        | Калорийность-48     | 1-93                          |
| Итого за Обед для групп продленного дня      |                                                      | Калорийность-588    | 130-88                        |

(Ц) 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   | 81-33  |
| 200                                               | Чай с шиповником и сахаром                                                          | Калорийность-68    | 8-67   |
| 20                                                | Хлебцы безглютеновые                                                                | Калорийность-3     | 25-28  |
| 210                                               | Рассольник "Ленинградский" с курой 200/10                                           | Калорийность-145   | 37-77  |
| 50                                                | Филе индейки отварное 50                                                            | Калорийность-62    | 97-81  |
| 150/30                                            | Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий<br>150/30                                  | Калорийность-298   | 30-74  |
| 200                                               | Напиток ягодный из вишни                                                            | Калорийность-99    | 25-21  |
| 20                                                | Хлебцы безглютеновые                                                                | Калорийность-7     | 25-28  |
| Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |                                                                                     | Калорийность-1 027 | 355-03 |

Полдник для групп продленного дня

|                                            |                                 |                  |       |
|--------------------------------------------|---------------------------------|------------------|-------|
| 75                                         | Булочка ванильная глазированная | Калорийность-254 | 24-79 |
| 200                                        | Напиток ягодный из вишни        | Калорийность-99  | 25-21 |
| 120                                        | Мандарины свежие                | Калорийность-119 | 39-63 |
| Итого за Полдник для групп продленного дня |                                 | Калорийность-472 | 89-63 |

(2 смена) Обед 1-4 классы

|                                    |                                                         |                  |        |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|--------|
| 210                                | Рассольник "Ленинградский" со сметаной,<br>курой 200/10 | Калорийность-145 | 40-02  |
| 100                                | Люля-кебаб из свинины и филе кури                       | Калорийность-231 | 99-17  |
| 150/20                             | Макаронные изделия отварные/Помидор<br>свежий 150/20    | Калорийность-192 | 27-10  |
| 200                                | Напиток ягодный из вишни                                | Калорийность-99  | 25-21  |
| 150                                | Яблоко свежее                                           | Калорийность-135 | 28-98  |
| 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-895 | 224-27 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

|                                               |                                                         |                    |        |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 150/60                                        | Омлет натуральный/Помидор свежий 150/60                 | Калорийность-240   | 96-00  |
| 200                                           | Чай с шиповником и сахаром                              | Калорийность-68    | 8-67   |
| 60                                            | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)                      | Калорийность-218   | 39-25  |
| 40                                            | Батон витаминизированный 40                             | Калорийность-79    | 5-60   |
| 210                                           | Рассольник "Ленинградский" со сметаной,<br>курой 200/10 | Калорийность-145   | 40-02  |
| 100                                           | Люля-кебаб из свинины и филе кури                       | Калорийность-231   | 99-17  |
| 150/20                                        | Макаронные изделия отварные/Помидор<br>свежий 150/20    | Калорийность-192   | 27-10  |
| 200                                           | Напиток ягодный из вишни                                | Калорийность-99    | 25-21  |
| 150                                           | Яблоко свежее                                           | Калорийность-135   | 28-98  |
| 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-1 500 | 373-79 |

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

|                                                |                                                      |                    |        |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 200/50                                         | Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50               | Калорийность-317   | 111-84 |
| 200                                            | Чай лимонный с сахаром                               | Калорийность-52    | 5-13   |
| 60                                             | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)                   | Калорийность-218   | 39-25  |
| 40                                             | Батон витаминизированный 40                          | Калорийность-79    | 5-60   |
| 250/10                                         | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-168   | 51-63  |
| 100                                            | Ляля-кебаб из свинины и филе кури                    | Калорийность-231   | 99-17  |
| 200/50                                         | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 200/50    | Калорийность-264   | 46-35  |
| 200                                            | Напиток ягодный из вишни                             | Калорийность-99    | 25-21  |
| 200                                            | Апельсин свежий                                      | Калорийность-102   | 52-44  |
| 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-1 694 | 442-34 |

### (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

|                                               |                                                      |                    |        |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 250/10                                        | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-168   | 51-63  |
| 100                                           | Ляля-кебаб из свинины и филе кури                    | Калорийность-231   | 99-17  |
| 200/50                                        | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 200/50    | Калорийность-264   | 46-35  |
| 200                                           | Напиток ягодный из вишни                             | Калорийность-99    | 25-21  |
| 60                                            | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)                   | Калорийность-218   | 39-25  |
| 20                                            | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                        | Калорийность-48    | 1-93   |
| 20                                            | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                      | Калорийность-45    | 1-86   |
| Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) |                                                      | Калорийность-1 073 | 265-40 |

### Завтрак 1-4 классы (БЛ)

|                                  |                                                  |                  |       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|-------|
| 90                               | Тефтели из свинины 90                            | Калорийность-299 | 60-19 |
| 150/20                           | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20 | Калорийность-191 | 26-93 |
| 200                              | Чай с шиповником и сахаром                       | Калорийность-68  | 8-67  |
| 40                               | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | Калорийность-95  | 3-86  |
| Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ) |                                                  | Калорийность-653 | 99-65 |

### Завтрак 1-4 классы (ДТ)

|                                  |                                     |                  |        |
|----------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------|
| 60                               | Салат из свежих помидоров и огурцов | Калорийность-84  | 18-42  |
| 235                              | Капуста тушеная со свининой         | Калорийность-277 | 80-22  |
| 200                              | Чай без сахара                      | Калорийность-99  | 1-76   |
| 40                               | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином     | Калорийность-45  | 3-72   |
| Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ) |                                     | Калорийность-460 | 104-12 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки -

мясные блюда -

мучные изделия -

Завпроизводством -

Бухгалтер-калькулятор -