

Жукина Е.И.

Меню Приятного аппетита!

06.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-43
100/30	Пудинг творожный с молоком сгущенным	Калорийность-312	91-53
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
150	Яблоко свежее	Калорийность-90	28-98
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-90
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-638	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-159	49-53
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-438	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	40-73
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-166	56-16
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-887	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-159	49-53
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-438	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	36-06
70	Суфле рыбное "Витаминка" из минтая (п/ф)	Калорийность-104	59-37
130	Картофель отварной с растительным маслом	Калорийность-122	29-72
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-441	130-88

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

100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	35-10
200	Рис припущенный "	Калорийность-270	18-90
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-00
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	25-28
200	Суп картофельный с макаронными изделиями без глютена	Калорийность-99	23-92
90	Шницель мясной из филе кури и свинины (без глютена)	Калорийность-223	98-54
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	43-34
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	25-28
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 007	281-19

Полдник для группы продленного дня

70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	45-00
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-80
Итого за Полдник для группы продленного дня		Калорийность-493	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	36-06
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	89-70
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-159	49-53
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-839	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-43
100/30	Пудинг творожный с молоком сгущенным	Калорийность-312	91-53
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-90
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	36-06
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	89-70
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-159	49-53
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 522	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	44-25
100/30	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	Калорийность-312	91-53
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
150	Яблоко свежее	Калорийность-90	28-98
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-90
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	40-73
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	63-74
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 512	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	40-73
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-166	56-16
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубничкой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-887	265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

235/20	Каша "Царская" с филе индейки/Огурец свежий 235/20	Калорийность-454	91-34
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	4-09
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-602	102-98

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

100	Салат "Витаминный" (морковь с яблоками и кукурузой) (о.ч.)	Калорийность-146	31-40
235	Каша "Царская" с филе индейки 235	Калорийность-454	84-96
200/7	Чай с лимоном (без сахара)	Калорийность-2	5-63
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-96
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-701	125-95

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____