

Пегурин Е.В.

Меню Приятного аппетита!

08.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	95-71
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-89
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-12
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-80
Итого за Завтрак 1-4 классы			149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
90	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-186	125-36
180/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20	Калорийность-228	31-23
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-28
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-09
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-27
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-203	152-66
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-253	28-04
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-28
130	Яблоко свежее	Калорийность-58	25-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
Итого за Обед 5-11 классы			265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
90	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-186	125-36
180/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20	Калорийность-228	31-23
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-28
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-09
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-95
90	Голубцы "Любительские" из филе кури	Калорийность-84	54-06
150	Картофель некантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	36-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
Итого за Обед для групп продленного дня			130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	32-17
150	Омлет натуральный	Калорийность-229	74-01
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-89
140	Мандарины свежие	Калорийность-139	45-00
200	Борщ с капустой и картофелем (без глютена)	Калорийность-73	15-51
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	97-81
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	Калорийность-211	51-58
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-28
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	25-28
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 096	364-53

Полдник для групп продленного дня

50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-12
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	10-88
150	Апельсин свежий	Калорийность-60	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-413	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-95
90	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-186	125-36
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188	20-53
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-28
130	Яблоко свежее	Калорийность-58	25-12
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-773	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	95-71
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-89
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-12
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-80
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-95
90	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-186	125-36
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188	20-53
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-28
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
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-1 370	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50	Калорийность-317	117-90
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-89
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-12
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-80
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-27
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-203	152-66
180/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20	Калорийность-228	31-23
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-28
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-09
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 620	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-27
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-203	152-66
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-253	28-04
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-28
130	Яблоко свежее	Калорийность-58	25-12
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-874	265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	23-56
180	Картофель отварной с растительным маслом (о. ч.)	Калорийность-184	41-31
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-89
140	Мандарины свежие	Калорийность-139	45-00
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	4-09
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-549	122-85

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

200/40	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Огурец свежий (200/40)	Калорийность-240	118-10
200	Чай черный с шиповником (без сахара)	Калорийность-11	6-97
50	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-124	4-95
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-375	130-02

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____