



Утверждено директором MAOU SOSh №157

*Федранова В.В.*

## Меню Приятного аппетита!

14.03.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
20/15/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-269	58-50
250	Каша молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	33-82
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	16-32
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-637 108-64
<b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>			
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	102-95
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	18-26
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-665 128-56
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч)	Калорийность-144	36-41
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	102-95
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-39
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	27-60
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
22	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-55	1-83
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-877 192-84
<b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>			
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	102-95
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	18-26
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-665 128-56
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-00
235	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-349	77-80
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	4-86
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-675 118-98
<b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b>			
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	32-36
75	Пирожок печеный с яблоками	Калорийность-18	15-06
100	Салат из свеклы с сыром (о. ч)	Калорийность-221	34-06
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-315 81-48

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-00	
235	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-349	77-80	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-39	
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	27-60	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
28	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-69	2-50	
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-815	162-95

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

20/15/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-269	58-50	
250	Каши молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-273	33-82	
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	16-32	
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-127	31-00	
235	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-349	77-80	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-39	
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	27-60	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
28	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-69	2-50	
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 452	271-59

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

250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	102-95	
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-81	
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	18-26	
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-77	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-144	36-41	
300/45	Макароны с соусом Болоньезе./Огурец свежий	Калорийность-540	112-50	
45	Кекс 45гр	Калорийность-193	18-11	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-39	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77	
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 763	321-40

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

260	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курой (о. ч.)	Калорийность-144	36-41	
250	Плов из булгура с филе индейки, куркумой	Калорийность-409	102-95	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	21-39	
100	Мандарины свежие	Калорийность-99	27-60	
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-66	
22	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-55	1-83	
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-877	192-84

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_