

Утверждаю директор МАОУ СОШ №157

Резникова Г. И.



Меню

Приятного аппетита!

17.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/10/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-214	48-00
250	Каша молочная "Ассорти"(рис, греча) с маслом 250	Калорийность-313	39-00
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-64
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-623 108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Котлета из филе кури 100	Калорийность-151	76-15
180/20	Капуста тушеная/Огурец свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-144	33-29
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-478 128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-147	21-88
100	Котлета из филе кури 100	Калорийность-151	76-15
180/50	Капуста тушеная/Огурец свежий 180/50 (о.ч)	Калорийность-117	44-90
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-22
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-814 192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Котлета из филе кури 100	Калорийность-151	76-15
180/20	Капуста тушеная/Огурец свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-144	33-29
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-478 128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-118	17-27
90	Котлета из филе кури 90	Калорийность-131	68-13
150/30	Капуста тушеная/Огурец свежий 150/30 (о.ч)	Калорийность-91	33-27
200/7	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-53	6-79
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-539 130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце	Калорийность-191	33-91
200	Каши молочная "Ассорти"(рис,греча) с маслом 200	Калорийность-280	32-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-52
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32
200	Суп картофельный с горохом 200	Калорийность-112	11-09
90	Котлета из филе кури (без глютена)	Калорийность-120	88-90
150	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-88	22-10
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	28-75
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-968	254-35

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
100	Булочка ванильная глазированная	Калорийность-347	34-57
100	Яблоко свежее	Калорийность-60	19-32
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-483	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-118	17-27
90	Котлета из филе кури 90	Калорийность-131	68-13
150/20	Капуста тушеная/Огурец свежий 150/20 (о.ч)	Калорийность-90	28-99
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-701	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/10/30	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	Калорийность-214	48-00
250	Каши молочная "Ассорти"(рис,греча) с маслом 250	Калорийность-313	39-00
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-64
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	Калорийность-118	17-27
90	Котлета из филе кури 90	Калорийность-131	68-13
150/20	Капуста тушеная/Огурец свежий 150/20 (о.ч)	Калорийность-90	28-99
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 324	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Котлета из филе кури 100	Калорийность-151	76-15
180/20	Капуста тушеная/Огурец свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-144	33-29
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-147	21-88
100	Шницель мясной из говядины и свинины 100	Калорийность-274	78-94
180/20	Рис "Золотистый"/Огурец свежий 180/20	Калорийность-236	22-31
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	29-44
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-77
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 512	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	Калорийность-147	21-88
100	Котлета из филе кури	100	Калорийность-151	76-15
180/50	Капуста тушеная/Огурец свежий	180/50 (о.ч)	Калорийность-117	44-90
200	Чай черный с вишней		Калорийность-62	14-59
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)		Калорийность-179	29-44
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-83	3-22
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-814	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Филе куриное отварное	60	Калорийность-105	73-70
180	Каша рисовая вязкая		Калорийность-161	9-34
200	Чай с сахаром		Калорийность-51	3-52
100	Яблоко свежее		Калорийность-90	19-32
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-71	2-76
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)			Калорийность-479	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе		Калорийность-183	27-64
150/20	Булгур с овощами/Огурец свежий	150/20	Калорийность-169	26-56
200/7	Чай с лимоном (без сахара)		Калорийность-2	4-76
200	Апельсин свежий"		Калорийность-80	49-68
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)			Калорийность-435	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____