

Утверждаю директор МАОУ СОШ №157

Резникова С



Меню Приятного аппетита!

12.11.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	56-35
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	29-70
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-00
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-848	108-64
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-15
180/15	Рис припущенный/Помидор свежий 180/15	Калорийность-249	19-73
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
110	Яблоко свежее	Калорийность-49	21-25
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-616	128-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-15
180/20	Рис припущенный/Помидор свежий 180/20	Калорийность-249	22-02
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
210	Апельсин свежий"	Калорийность-84	52-16
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-809	192-84
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-15
180/15	Рис припущенный/Помидор свежий 180/15	Калорийность-249	19-73
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
110	Яблоко свежее	Калорийность-49	21-25
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-616	128-56
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-93
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-15
150	Рис припущенный	Калорийность-195	12-78
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-62	2-24
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-731	130-88

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

100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	38-38
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	9-14
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200	Суп картофельный (о.ч)	Калорийность-70	17-39
100	Кура отварная* (п/ф)	Калорийность-164	85-13
150/50	Рис припущенный/Помидор свежий 150/50	Калорийность-221	33-60
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-960	271-59

Полдник для групп продленного дня

200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-50
100	Шаньга домашняя с картофелем (о. ч.)	Калорийность-258	28-50
125	Йогурт фруктовый	Калорийность-150	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-505	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-93
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-15
150/25	Рис припущенный/Помидор свежий 150/25	Калорийность-174	23-18
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
110	Яблоко свежее	Калорийность-50	21-25
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-772	162-95

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	56-35
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	29-70
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-00
200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 200/10	Калорийность-116	29-93
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-15
150/25	Рис припущенный/Помидор свежий 150/25	Калорийность-174	23-18
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
110	Яблоко свежее	Калорийность-99	21-25
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-76
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 669	271-59

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-15
180/15	Рис припущенный/Помидор свежий 180/15	Калорийность-249	19-73
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
110	Яблоко свежее	Калорийность-50	21-25
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-68
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
250	Жаркое по-домашнему с индейкой	Калорийность-295	106-19
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
50	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-119	4-60
30	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-74	2-66
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 481	321-40

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой 250/10	Калорийность-142	33-65
100	Кура запеченная с овощами	Калорийность-208	71-15
180/20	Рис припущенный/Помидор свежий 180/20	Калорийность-249	22-02
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	12-02
210	Апельсин свежий"	Калорийность-84	52-16
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-809	192-84

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

60	Салат "Витаминный "из белокочанной капусты с яблоками (о.ч) 60	Калорийность-113	9-70
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	76-60
150	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	Калорийность-175	5-91
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-59
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-84
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-460	108-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

20/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	35-83
40	Яйцо вареное	Калорийность-63	17-67
200	Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара	Калорийность-280	21-78
200	Чай без сахара		1-48
110	Мандарины свежие	Калорийность-109	31-88
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-636	108-64

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____