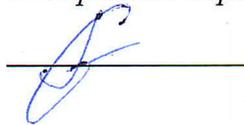


Утверждаю директор МАОУ СОШ №157




**Меню**  
**Приятного аппетита!**

21.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	49-20
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
200	Каша молочная геркулесовая с маслом 200	Калорийность-311	28-32
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-808	149-52
<b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>			
120	Наггетсы "по -домашнему" из филе кури	Калорийность-269	131-54
180/35	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/35	Калорийность-225	36-35
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-686	176-94
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	30-45
120	Наггетсы "по -домашнему" из филе кури	Калорийность-269	131-54
180/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/40	Калорийность-256	39-44
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
160	Мандарины свежие	Калорийность-158	46-37
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 046	265-40
<b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>			
120	Наггетсы "по -домашнему" из филе кури	Калорийность-269	131-54
180/35	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/35	Калорийность-225	36-35
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-686	176-94
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-155	25-84
100	Мясо свинины тушеное 100	Калорийность-272	69-96
150/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	Калорийность-198	24-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-862	130-88

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

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	19-38
200/40	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Огурец свежий	Калорийность-283	92-59
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
250	Суп из овощей 250	Калорийность-90	18-23
60	Филе индейки отварное 60	Калорийность-62	98-82
150/15	Рис припущенный/Огурец свежий 150/15	Калорийность-174	21-93
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
160	Мандарины свежие"	Калорийность-64	46-37
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-876	373-79

**Полдник для групп продленного дня**

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
75	Ватрушка с яблоками	Калорийность-209	13-92
160	Апельсин свежий"	Калорийность-64	39-97
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-349	89-63

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-155	25-84
120	Наггетсы "по -домашнему" из филе кури	Калорийность-269	131-54
150/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	Калорийность-198	24-17
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-922	224-27

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

15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	49-20
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
200	Каша молочная геркулесовая с маслом 200	Калорийность-311	28-32
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-155	25-84
120	Наггетсы "по -домашнему" из филе кури	Калорийность-269	131-54
150/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	Калорийность-198	24-17
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 730	373-79

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

20/20/30	Бутерброд с сыром,маслом (батон)	Калорийность-143	74-71
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
250	Каша молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	32-17
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	30-45
120	Наггетсы "по -домашнему" из филе кури	Калорийность-269	131-54
180/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/40	Калорийность-256	39-44
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
160	Мандарины свежие"	Калорийность-64	46-37
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 575	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	30-45	
120	Наггетсы "по -домашнему" из филе кури	Калорийность-269	131-54	
180/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-256	39-44	
180/40				
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80	
160	Мандарины свежие	Калорийность-158	46-37	
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80	
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-1 046	265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

70	Филе куриное отварное 70	Калорийность-60	53-63	
150	Каша геркулесовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-169	5-02	
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33	
160	Мандарины свежие"	Калорийность-64	46-37	
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-93	
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)			Калорийность-394	110-28

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

30/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	51-07	
40	Яйцо вареное	Калорийность-63	19-38	
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-92	
200/7	Чай с лимоном ( без сахара)	Калорийность-2	3-78	
160	Мандарины свежие"	Калорийность-64	46-37	
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)			Калорийность-454	149-52

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_