

Утверждаю директор МАОУ СОШ №157



Меню
Приятного аппетита!

22.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	93-70
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)	Калорийность-297	39-10
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-734	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	29-65
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)	Калорийность-297	39-10
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-12
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-879	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-93
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180/40	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/40	Калорийность-222	47-79
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
250	Апельсин свежий"	Калорийность-100	62-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-869	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	29-65
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-39
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)	Калорийность-297	39-10
35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-83	3-12
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-879	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-68
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-95
120	Булгур с овощами 120	Калорийность-137	13-99
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-529	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	34-86
150/30	Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/30	Калорийность-224	76-73
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
160	Мандарины свежие"	Калорийность-64	46-37
200	Борщ "Сибирский" (о.ч.)	Калорийность-69	15-34
60	Филе индейки отварное 60	Калорийность-62	102-60
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	Калорийность-211	51-49
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-40
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-963	373-79

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
100	Печенье (вес)	Калорийность-238	28-77
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-392	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-68
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-95
150/20	Булгур с овощами/Помидор свежий 150/20	Калорийность-208	35-51
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
160	Мандарины свежие"	Калорийность-64	46-37
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-805	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	93-70
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)	Калорийность-297	39-10
60	Батон витаминизированный"	Калорийность-173	8-40
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	31-68
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-95
150/20	Булгур с овощами/Помидор свежий 150/20	Калорийность-208	35-51
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
160	Мандарины свежие"	Калорийность-64	46-37
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 555	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50	Калорийность-317	115-51
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-32
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)	Калорийность-297	39-10
100	Батон витаминизированный"	Калорийность-288	14-01
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-93
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180/40	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/40	Калорийность-222	47-79
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 865	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	35-93
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180/40	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/40	Калорийность-222	47-79
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) Калорийность-896			265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	19-38
200/50	Картофель отварной с растительным маслом/Помидор свежий	Калорийность-217	57-28
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-90
250	Апельсин свежий"	Калорийность-128	62-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ) Калорийность-556			149-52

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

200/50	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Огурец свежий (200/50)	Калорийность-240	117-16
200	Чай без сахара		1-51
50	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-124	4-65
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ) Калорийность-364			123-32

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____