

Утверждаю директор МАОУ СОШ №157



**Меню
Приятного аппетита!**

23.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	53-43
200	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 200	Калорийность-255	31-52
200	Чай черный ягодный	Калорийность-62	9-37
200	Груша свежая	Калорийность-84	55-20
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-568	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-74
180/20	Картофель по-деревенски с паприкой/ Огурец свежий	Калорийность-199	54-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-851	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (ф. о.ч)	Калорийность-117	28-75
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-74
180/50	Картофель по-деревенски с паприкой / Огурец свежий	Калорийность-200	72-97
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	6-98
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 261	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-74
180/20	Картофель по-деревенски с паприкой/ Огурец свежий	Калорийность-199	54-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-851	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-97	22-83
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	65-03
150	Картофель по-деревенски с паприкой	Калорийность-164	35-90
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-656	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	34-86
200	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 200	Калорийность-255	31-52
200	Чай черный ягодный	Калорийность-62	9-37
200	Груша свежая	Калорийность-84	55-20
200	Суп из овощей	Калорийность-73	14-69
90	Фрикадельки мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	Калорийность-248	95-43
150	Картофель отварной (о. ч.)	Калорийность-157	34-21
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-23
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
Итого за (II) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 151 311-18

Полдник для групп продленного дня

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	36-00
75	Пирог домашний с маком	Калорийность-307	53-63
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-383 89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	Калорийность-97	22-83
100	Поджарка из свинины		Калорийность-437	113-74
150	Картофель по-деревенски с паприкой		Калорийность-164	35-90
200	Компот из смеси сухофруктов		Калорийность-116	6-98
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)		Калорийность-297	39-10
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-1 250	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	53-43	
200	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 200	Калорийность-255	31-52	
200	Чай черный ягодный	Калорийность-62	9-37	
200	Груша свежая	Калорийность-84	55-20	
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	Калорийность-97	22-83
100	Поджарка из свинины		Калорийность-437	113-74
150	Картофель по-деревенски с паприкой		Калорийность-164	35-90
200	Компот из смеси сухофруктов		Калорийность-116	6-98
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)		Калорийность-297	39-10
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-1 818	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/20/30	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-143	73-27
250	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 250	Калорийность-317	37-17
200	Чай черный ягодный	Калорийность-62	9-37
230	Апельсин свежий"	Калорийность-92	57-13
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (ф. о.ч)	Калорийность-117	28-75
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-74
180/50	Картофель по-деревенски с паприкой / Огурец свежий	Калорийность-200	72-97
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	6-98
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 871 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками (ф. о.ч)	Калорийность-117	28-75	
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-74	
180/50	Картофель по-деревенски с паприкой / Огурец свежий	Калорийность-200	72-97	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	6-98	
50	Слойка с Яблоком 60гр (ПФ)	Калорийность-297	39-10	
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86	
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-1 261	265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

75	Филе индейки отварное	Калорийность-92	133-22	
200	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	Калорийность-203	11-04	
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-33	
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-49	1-93	
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)			Калорийность-395	149-52

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	27-86	
200	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с растительным маслом без сахара	Калорийность-257	38-52	
200	Чай без сахара		1-51	
200	Груша свежая	Калорийность-84	55-20	
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)			Калорийность-524	123-09

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____