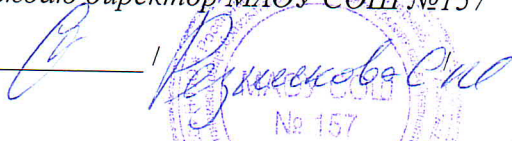


Утверждаю директор МАОУ СОШ №157


№ 157

Меню
Приятного аппетита!

19.03.2026

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	99-67
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-612	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-84
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
200	Булгур с овощами.	Калорийность-230	31-76
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
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-899	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-56
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	97-08
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-220	59-43
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-739	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-84
200	Булгур с овощами.	Калорийность-230	31-76
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
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-899	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	32-52
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-96
130	Булгур рассыпчатый 130	Калорийность-191	13-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-583	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце	Калорийность-191	34-86
150	Омлет натуральный	Калорийность-229	72-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
200/10	Суп из овощей курой	Калорийность-124	31-92
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	84-85
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным	Калорийность-211	48-47
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-990	373-79

Полдник для групп продленного дня

100	Булочка сдобная с помидой	Калорийность-339	41-71
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-459	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	32-52
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-84
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	29-65
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-768	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	99-67
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	32-52
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-84
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	29-65
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-1 380	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек 200/50	Калорийность-317	120-72
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-56
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	97-08
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-220	59-43
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 484	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-56
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	97-08
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-220	59-43
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) Калорийность-739			265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

40	Яйцо вареное	Калорийность-63	22-94
180	Картофель отварной с растительным маслом (о. ч.)	Калорийность-184	31-43
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-90
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ) Калорийность-428			106-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

200/40	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Огурец свежий (200/40)	Калорийность-240	119-24
200	Чай без сахара		1-48
60	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-149	5-58
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ) Калорийность-389			126-30

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____