

Утверждаю директор МАОУ СОШ №157



**Меню**  
**Приятного аппетита!**

25.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	50-53
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-289	45-16
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-47
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-570	149-52
<b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>			
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/15	Ризотто/ Огурец свежий 180/15	Калорийность-332	58-37
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-709	176-94
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-10
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	74-06
200	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь)	Калорийность-101	25-04
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-964	265-40
<b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>			
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/15	Ризотто/ Огурец свежий 180/15	Калорийность-332	58-37
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-709	176-94
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
200	Солянка по - студенчески со сметаной	Калорийность-154	25-22
100	Гуляш из филе кури 100	Калорийность-132	70-53
180	Рис припущенный с овощами (о.ч)	Калорийность-253	28-04
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
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-682	130-88

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

100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	56-08
150	Греча рассыпчатая с овощами	Калорийность-222	9-22
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	30-67
200/10	Солянка по - студенчески с курой (безмолочное блюдо)	Калорийность-144	40-50
100	Кура отварная* (н/ф)	Калорийность-164	93-98
150/30	Рис припущенный/Огурец свежий 150/30	Калорийность-174	30-78
200	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь)	Калорийность-101	25-04
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-7	30-67
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 010	331-30

**Полдник для групп продленного дня**

50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
200	Чай с молоком	Калорийность-77	10-90
170	Апельсин свежий	Калорийность-68	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-416	89-63

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	42-75
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	98-80
150/20	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-258	53-89
200	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь)	Калорийность-101	25-04
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-819	224-27

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

20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	50-53
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-289	45-16
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-47
200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	42-75
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	98-80
150/20	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-258	53-89
200	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь)	Калорийность-101	25-04
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 389	373-79

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

15/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	46-29
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-289	45-16
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-47
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-10
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/30	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-313	68-55
200	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь)	Калорийность-101	25-04
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 762	442-34

**(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)**

250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-10	
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48	
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	74-06	
200	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь)	Калорийность-101	25-04	
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-964	265-40

**Завтрак 1-4 классы (БЛ)**

60	Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками (о.ч) 60	Калорийность-113	10-34	
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	84-85	
150	Каша ячневая вязкая с маслом растительным	Калорийность-175	5-44	
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36	
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80	
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)			Калорийность-555	120-79

**Завтрак 1-4 классы (ДТ)**

30/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	51-07	
40	Яйцо вареное	Калорийность-63	22-94	
200	Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара	Калорийность-280	21-78	
200	Чай черный с черной смородиной (без сахара)	Калорийность-62	12-55	
150	Яблоко свежее	Калорийность-90	28-98	
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)			Калорийность-679	137-32

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_