

МАОУ СОШ
№ 157

Меню Приятного аппетита!

28.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/20	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-128	31-45
200	Каша молочная рисовая с маслом***	Калорийность-357	42-15
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	65-57
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-681	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
50/50	Бефстроганов из филе индейки 100	Калорийность-248	126-39
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-353	32-43
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
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-860	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	43-38
50/50	Бефстроганов из филе индейки 100	Калорийность-248	126-39
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-350	25-13
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
210	Апельсин свежий	Калорийность-107	54-31
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-1 034	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
50/50	Бефстроганов из филе индейки 100	Калорийность-248	126-39
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	Калорийность-353	32-43
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-95	12-40
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-860	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	35-55
90	Тефтели из филе кури и свинины 90	Калорийность-240	65-54
170	Каша гречневая рассыпчатая 170	Калорийность-295	24-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-784	130-88

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

10/10	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	Калорийность-191	32-17
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	32-40
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	43-38
50	Филе индейки отварное 50	Калорийность-62	97-81
150	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	Калорийность-218	59-49
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
20	Хлебцы безглютеновые	Калорийность-3	25-28
Итого за (Ц) Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 052	326-88

Полдник для группы продленного дня

100	Шангя с сыром	Калорийность-339	42-45
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-63
Итого за Полдник для группы продленного дня		Калорийность-511	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	35-55
50/50	Бефстроганов из филе индейки 100	Калорийность-248	126-39
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-293	21-02
200	Кисель "Витюшка"	Калорийность-95	12-40
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	25-12
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-996	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/20	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-128	31-45
200	Каша молочная рисовая с маслом***	Калорийность-357	42-15
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	65-57
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	35-55
50/50	Бефстроганов из филе индейки 100	Калорийность-248	126-39
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-293	21-02
200	Кисель "Витюшка"	Калорийность-95	12-40
130	Яблоко свежее	Калорийность-117	25-12
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-1 676	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	45-60
250	Каша молочная рисовая с маслом****	Калорийность-412	48-12
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	65-57
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	43-38
50/50	Бефстроганов из филе индейки 100	Калорийность-248	126-39
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20	Калорийность-353	32-43
200	Кисель "Витюшка"	Калорийность-95	12-40
210	Апельсин свежий	Калорийность-107	54-31
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-1 887	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(а.ч)	Калорийность-141	43-38
50/50	Бефстроганов из филе индейки 100	Калорийность-248	126-39
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-350	25-13
200	Кисель "Витоника"	Калорийность-95	12-40
210	Апельсин свежий"	Калорийность-107	54-31
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-1 034	265-40

Завтрак 1-4 классы (БЛ)

18/30	Бутерброд с джемом на батоне (18/30)	Калорийность-97	16-64
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	35-10
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-182	9-04
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
210	Апельсин свежий"	Калорийность-107	54-31
Итого за Завтрак 1-4 классы (БЛ)		Калорийность-573	122-64

Завтрак 1-4 классы (ДТ)

15/50	Бутерброд с сыром на черном хлебе	Калорийность-183	26-47
200	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	Калорийность-202	20-22
200	Чай черный с шиповником (без сахара)	Калорийность-11	6-75
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
Итого за Завтрак 1-4 классы (ДТ)		Калорийность-475	78-56

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____