

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 156

Г. Комиссарова

СШ № 156

## МЕНЮ свободный выбор 20 сентября 2024 г.

№ п/п	Наименование	Выход г.	Цена Руб.
<b>Салаты, закуски</b>			
1	Салат-коктейль с курицей и фруктами	100	38,00
2	Салат из капусты с морковью	100	14,00
3	Салат «Миф»	100	64,00
4			
<b>I блюда</b>			
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	18,00
2			
<b>II блюда</b>			
1	Гуляш из говядины	100	69,00
2	Тефтели с рисом в соусе	100	,00
3	Бризоль из филе куриного	100	70,00
4	Шашлычок из филе кур	100	85,00
5	Драники из картофеля	100	22,00
6	Минтай в кляре	100	43,00
7	Зразы с луком и яйцом	100	
<b>Гарниры</b>			
1	Капуста цветная отварная	150	36,00
2	Макароньы отварные	150	13,00
3	Картофель запеченный	150	16,00
4	Рис с овощами	150	32,00
<b>Напитки</b>			
1	Напиток из брусники	200	20,0
2	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0
3	Чай с сахаром	200	2,0
<b>Хлебобулочные изделия, хлеб</b>			
1	Лепешка слобная с сыром	100	46,00
2	Булочка с корицей	100	28,00
3	Пирожок с мясом и рисом	75	44,00
4	Булочка «Бантик»	75	13,00
5	Пицца «Детская» с помидором	150	74,00
6	Пирожок с капустой	75	17,00
7	Булочка с маком	75	12,00
8			
9			
10			

Руководитель структурного подразделения



Е. Н. Фомичева

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Н. Комиссарова

**МЕНЮ**

" 20 " сентября 2024 г.

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<i>завтрак</i>	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	все категории	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5
	Овощи натуральные свежие (помидор)	7-11 лет	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		12 лет и старше	100	1,1	0,2	3,8	22
	Омлет с морковью, маслом	все категории	150/5	11,1	15	5,2	201
	Кофейный напиток с молоком	все категории	200	3,1	3	14,3	95
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8
12 лет и старше		40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>505</b>	<b>23,65</b>	<b>32,36</b>	<b>53,28</b>	<b>598,5</b>
		12 лет и старше	<b>565</b>	<b>25,42</b>	<b>32,68</b>	<b>65,4</b>	<b>657,1</b>
<i>обед</i>	Салат из овощей с кукурузой	7-11 лет	60	1,38	4,38	8,7	80
		12 лет и старше	100	2,3	7,3	14,5	133
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	7-11 лет	200/10	1,95	5,6	13,6	113
		12 лет и старше	250/10	2,37	6,63	16,9	137
	Гуляш	7-11 лет	100	14,8	12,3	3,3	183
		12 лет и старше	120	17,7	14,8	4	220
	Рис отварной	7-11 лет	150	3,6	4,5	37	203
		12 лет и старше	200	4,8	6	49,3	270,5
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	все категории	200	0,1	-	23,7	95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>780</b>	<b>26,23</b>	<b>27,44</b>	<b>115,97</b>	<b>816,2</b>
		12 лет и старше	<b>940</b>	<b>31,67</b>	<b>35,39</b>	<b>138,07</b>	<b>997,7</b>
<i>полдник</i>	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	110	0,99	0,22	8,91	47,3
	Булочка розовая	все категории	40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка) в том числе в мелкоштучной упаковке	7-11 лет	150	4,35	4,8	6	84,75
		12 лет и старше	200	5,8	6,4	8	113
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	<b>300</b>	<b>8,62</b>	<b>6,14</b>	<b>36,91</b>	<b>243,25</b>
		12 лет и старше	<b>350</b>	<b>22,05</b>	<b>18,46</b>	<b>72,91</b>	<b>552,2</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1585</b>	<b>58,5</b>	<b>65,94</b>	<b>206,16</b>	<b>1657,95</b>
		12 лет и старше	<b>1917</b>	<b>55,93</b>	<b>60,26</b>	<b>286,64</b>	<b>1919,5</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>75,97</b>	<b>83,47</b>	<b>61,54</b>	<b>70,55</b>
		12 лет и старше		<b>62,14</b>	<b>65,50</b>	<b>74,84</b>	<b>70,57</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева