

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

28 декабря 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	
Неделя 1 День 1							
<i>завтрак</i>	Сыр порционно	все категории	20	4,64	5,9		71,6
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Батон "Молочный" йодовый	все категории	40	3	1,2	20,56	104,4
	Каша вязкая (из пшениной крупы), с маслом	7-11 лет	205	8,55	7,5	42,32	271,0
		12 лет и старше	255	10,67	8,47	52,9	330,5
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	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	502	17,88	29,35	83,64	670
		12 лет и старше	572	21,33	30,56	104,82	779,3
<i>обед</i>	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	7-11 лет	60	0,66	3,6	3,36	48
		12 лет и старше	100	1,1	6	5,6	80
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	7-11 лет	235	7,5	8,9	9,5	148
		12 лет и старше	285	7,7	9,9	11,9	167,5
	Филе кур тушеное с овощами	7-11 лет	200	22,41	1,17		324
		12 лет и старше	250	24,9	1,3		386,2
	Компот из яблок и вишни	все категории	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,0	0,5	23,0	112,5
12 лет и старше		60	4,8	0,6	27,6	135	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7	
	12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	775	36,8	14,6	61,9	749,7
		12 лет и старше	945	42,02	18,5	81,8	935,7
<i>полдник</i>	Печенье нарезное	все категории	20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в мелкоштучной упаковке)		300	8,7	9,6	12	169,5
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47
<i>итого за полдник</i>				420	10,44	11,7	36,18
Всего за день		7-11 лет	1697	65,09	55,68	181,75	1714,4
		12 лет и старше	1937	73,79	60,76	222,8	2009,7
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		84,53	70,48	54,25	72,95
		12 лет и старше		81,99	66,04	58,17	73,89

Зав производством:

Е. Н. Фомичева