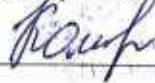


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Н. Комиссарова

## МЕНЮ

06 февраля 2025 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 1 День 4</b>							
завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	7-11 лет (130/20)	150	12,07	9,53	17,5	204
		12 лет и старше (150/30)	180	21,73	17,15	31,5	367,2
	Чай с молоком и сахаром	все категории	200	2,5	2,2	10	70
	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>560</b>	<b>19,33</b>	<b>27,18</b>	<b>66,3</b>	<b>589,2</b>
		12 лет и старше	<b>590</b>	<b>28,99</b>	<b>34,8</b>	<b>80,3</b>	<b>752,4</b>
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	7-11 лет (30/30)	60	0,5	0	1,9	10,6
		12 лет и старше (50/50)	100	0,95	0,15	3,15	18,3
	Борщ со свежей капустой, с мясом, со сметаной	7-11 лет (200/25/10)	235	7,7	8,4	10,6	148
		12 лет и старше (250/25/10)	285	8,3	8,8	13,2	178,6
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	7-11 лет	90	9,93	6,66	3,51	114,75
		12 лет и старше	100	11,3	7,41	3,91	127,66
	Картофельное пюре	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,76	177
	Напиток витаминизированный «Витошка»	все категории	200	0,46	0,15	21,1	93
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	40	2,66	0,48	21,2	99,6
Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	60	4,8	0,6	27,6	135	
	12 лет и старше	80	6,4	0,8	36,8	180	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>835</b>	<b>29,09</b>	<b>20,06</b>	<b>109,71</b>	<b>742,55</b>
		12 лет и старше	<b>1005</b>	<b>34,22</b>	<b>24,59</b>	<b>124,12</b>	<b>874,16</b>
полдник	Булочка зерновая	все категории	50	4	1,8	23	124
	Чай с сахаром		200	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной) в мелкоштучной упаковке		200	1	0,2	23,5	100
			<i>итого за полдник</i>		<b>450</b>	<b>5,1</b>	<b>2,00</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1845,0</b>	<b>53,52</b>	<b>49,24</b>	<b>231,51</b>	<b>1591,75</b>
		12 лет и старше	<b>2045,0</b>	<b>68,31</b>	<b>61,39</b>	<b>259,92</b>	<b>1886,56</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>69,51</b>	<b>62,33</b>	<b>69,11</b>	<b>67,73</b>
		12 лет и старше		<b>75,90</b>	<b>66,73</b>	<b>67,86</b>	<b>69,36</b>

Руководитель структурного подразделения



Е. Н. Фомичева