

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ
09 января 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	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Джем фруктовый порционно	все категории	20	0,084	0,022	12,2	49,34
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Каша манная молочная жидкая	7-11 лет	205	6,22	6,6	31,24	209
		12 лет и старше	256	7,78	8,25	15,62	261,25
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	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"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	522	12,664	21,992	92,47	618,74
		12 лет и старше	583	15,024	23,742	81,45	693,49
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 «Витгошка»	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	835	29,09	20,06	109,71	742,55
		12 лет и старше	1005	34,22	24,59	124,12	874,16
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>		450	5,1	2,00	55,5	260
Всего за день		7-11 лет	1807,0	46,85	44,05	257,68	1621,29
		12 лет и старше	2038,0	54,34	50,33	261,07	1827,65
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		60,85	55,76	76,92	68,99
		12 лет и старше		60,38	54,71	68,16	67,19