

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. И. Бомиссарова

## МЕНЮ

09 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	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
завтрак	Салат из зеленого горошка	7-11 лет	60	2,58	3,66	2,77	54,4
	Макароньы запеченные с сыром	7-11 лет	150	8,15	4,13	33,41	203,5
		12 лет и старше	200	10,8	5,51	44,55	271
	Какао с молоком	все категории	200	3,28	3,08	9,19	41
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30				
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	4	0,5	23	112,5
		12 лет и старше	20	4,8	0,6	27,6	135
Фрукты свежие (апельсин)	все категории	150	13,5	0,3	12,5	64,5	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	620	31,51	11,67	80,87	475,9
		12 лет и старше	660	34,96	13,15	96,61	565,9
обед	Салат витаминный (капуста, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	7-11 лет	60	0,96	3,7	5,7	60
		12 лет и старше	100	1,6	6,17	9,5	100
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	7-11 лет	230	8,3	5,9	14,8	146
		12 лет и старше	300	8,74	6,83	18,5	171
	Курица по-тайски	7-11 лет	250	19,7	25	39,8	463
		12 лет и старше	280	22,06	28	44,6	519
	Напиток клюквенный	все категории	200	0,17		11	45
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8	
	12 лет и старше	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	790	32,86	35,14	95,7	831,3
		12 лет и старше	940	36,97	41,66	113,27	977,2
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	все категории	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Печенье нарезное		20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкоштучной упаковке)		300	8,7	9,6	12	169,5
	<i>итого за полдник</i>		460	10,6	11,86	40,1	313,5
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	1870	74,97	58,67	216,67	1620,7
		12 лет и старше	2060	72,29	81,6	220,77	1911,3
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		97,36	74,27	64,68	68,97
		12 лет и старше		80,32	88,70	57,64	70,27

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева