

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Е. Комиссарова

**МЕНЮ**  
**10 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	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Масло сливочное порционнo	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>28,39</b>	<b>34,35</b>	<b>64,76</b>	<b>681,9</b>
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	7-11 лет	60	0,8	3,5	3,9	51,1
		12 лет и старше	100	1,33	5,8	6,5	85,16
	Суп картофельный с вермишелью	7-11 лет	200	5,2	2,8	18,48	119,6
		12 лет и старше	250	6,5	3,5	23,1	149,5
	Гуляш	7-11 лет	90	13,32	11,07	2,97	164,7
		12 лет и старше	100	14,75	12,33	3,33	183,33
	Рис отварной	7-11 лет	150	3,6	4,5	37	203
		12 лет и старше	200	4,8	6	49,3	270,5
	Напиток из плодов шиповника	все категории	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	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>760</b>	<b>27,38</b>	<b>22,79</b>	<b>109,92</b>	<b>754,8</b>
		12 лет и старше	<b>910</b>	<b>31,84</b>	<b>28,55</b>	<b>129,8</b>	<b>904,89</b>
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	150	13,5	0,3	12,15	64,5
	Булочка розовая		40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт) в мелкоштучной упаковке		300	12	7,5	21	199,5
<i>итого за полдник</i>			<b>490</b>	<b>28,78</b>	<b>8,92</b>	<b>55,15</b>	<b>375,2</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1810,0</b>	<b>75,5</b>	<b>58,9</b>	<b>231,4</b>	<b>1719,2</b>
		12 лет и старше	<b>1990,0</b>	<b>89,01</b>	<b>71,82</b>	<b>249,71</b>	<b>1961,99</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>98,04</b>	<b>74,54</b>	<b>69,07</b>	<b>73,16</b>
		12 лет и старше		<b>98,90</b>	<b>78,07</b>	<b>65,20</b>	<b>72,13</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева