

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ
10 февраля 2025

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 2 День 7							
завтрак	Салат из зеленого горошка	7-11 лет	60	2,58	3,66	2,77	54,4
	Макароны 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)		200	8,7	9,6	12	169,5
<i>итого за полдник</i>			360	10,6	11,86	40,1	313,5
Всего за день		7-11 лет	1770	74,97	58,67	216,67	1620,7
		12 лет и старше	1960	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