

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 156



Т. Г. Комиссарова

МЕНЮ

10 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	
Неделя 2 день 8							
завтрак	Сыр порционно	все категории	20	4,64	5,9		71,6
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Овощи натуральные (помидоры)	все категории	60	2,58	3,66	2,77	54,4
	Омлет с морковью и маслом	7-11 лет	155	8,15	4,13	33,41	203,5
		12 лет и старше	185	13,24	17,9	6,2	239,9
	Кофейный напиток с молоком	все категории	200	3,10	3,00	14,30	95,0
	Батон "Молочный" йодовый	все категории	40	3	1,2	20,56	104,4
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8
12 лет и старше		40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	505	22,96	32,63	81,9	710,9
		12 лет и старше	555	29,38	46,64	65,29	797,1
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	7-11 лет	60	0,66	3,72	3,42	49,98
		12 лет и старше	100	1,1	6,2	5,7	83,3
	Свекольник со сметаной	7-11 лет	210	3,1	3,5	8,4	77,5
		12 лет и старше	260	3,81	4	10,41	93,0
	Мясо духовое	7-11 лет	250	16,5	15,4	28,4	318
		12 лет и старше	280	18,48	17,25	31,8	356,4
	Компот из сухофруктов	все категории	200	0,5		19,8	81
	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	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	40	2,66	0,48	21,2	99,6	
	12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	820	28,22	23,7	108,82	761,08
		12 лет и старше	970	33,61	28,85	131,01	918,2
полдник	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	7-11 лет	80	8,45	7,53	16,92	170
		12 лет и старше	100	10,57	9,42	21,15	212
	Кондитерские изделия (мармелад желейный)	7-11 лет	20	0,02		15	60
		12 лет и старше	50	0,05		37,5	150
Чай без сахара	все категории	200	0,1	0	0,075	0,75	
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	300	8,57	7,53	31,995	230,75
		12 лет и старше	350	10,72	9,42	58,725	362,75
Всего за день		7-11 лет	1625	59,75	63,86	222,715	1702,73
		12 лет и старше	1875	73,71	84,91	255,025	2078,05
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		77,60	80,84	66,48	72,46
		12 лет и старше		81,90	92,29	66,59	76,40

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева