

УТВЕРЖАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156



Е.Н. Комиссарова

МЕНЮ
12.12 2024 г.

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда (г)	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 день 10							
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
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4	0,5	23	112,5
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	7-11 лет	155	6,2	11,4	24,8	227
		12 лет и старше	205	8,2	14,2	33,1	293
	Бразильский горячий шоколад	все категории	200	6	6,3	13,5	135
	Фрукты свежие (яблоко)	все категории	100	0,4	0,4	9,8	47
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	535	16,844	33,122	83,56	703,04
		12 лет и старше	585	18,844	35,922	91,86	769,04
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	7-11 лет	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		12 лет и старше	100	1,1	0,2	3,8	22
	Щи из свежей капусты, со сметаной	7-11 лет	210	1,53	5,38	9,52	93
		12 лет и старше	260	1,85	6,4	11,8	112,2
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	7-11 лет	95	13,6	13,7	9,3	214,9
		12 лет и старше	105	15,1	14,8	10,3	235
	Рис отварной	7-11 лет	150	4,2	5	22,3	151
		12 лет и старше	200	5,6	6,67	29,7	201,2
	Напиток из плодов шиповника	все категории	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2,4	0,3	13,8	67,5
12 лет и старше		50	4,0	0,5	23,0	112,5	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	775	24,45	25,12	90,97	688,5
		12 лет и старше	945	29,71	29,19	112,37	831,8
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	7-11 лет	95	7,7	6,4	35,0	228,5
		12 лет и старше	150	11,9	9,7	59,5	373,0
	Чай с лимоном без сахара	все категории	207	0,2	0,02	1,5	7
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	302	7,9	6,42	36,5	235,5
		12 лет и старше	357	12,1	9,72	61	380
Всего за день		7-11 лет	1612	49,194	64,662	211,03	1627,04
		12 лет и старше	1887	60,654	74,832	265,23	1980,84
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		63,89	81,85	62,99	69,24
		12 лет и старше		67,39	81,34	69,25	72,83

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева