

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**  
14 февраля 2025 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше



| Прием пищи   | Наименование блюда                           | Возрастная категория | Вес блюда (г)   | Энергетические вещества (г) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |        |
|--|--|----------------------|-----------------|-----------------------------|-------|----------|--------------------------------|--------|
|  |  |                      |                 | Белки                       | Жиры  | Углеводы |                                |        |
| <b>Неделя 2 день 11</b>                                  |  |                      |                 |                             |       |          |                                |        |
| завтрак  | Перец сладкий                                | 7-11 лет             | 30              | 0,4                         | 0,04  | 1,45     | 7,75                           |        |
|  |  | 12 лет и старше      | 60              | 0,8                         | 0,08  | 2,9      | 15,5                           |        |
|  | Филе кур тушеное с морковью                  | 7-11 лет             | 90              | 12,71                       | 5,63  | 3,94     | 118,12                         |        |
|  |  | 12 лет и старше      | 100             | 14,12                       | 6,26  | 4,38     | 131,24                         |        |
|  | Макароны отварные с маслом                   | 7-11 лет             | 150             | 5,1                         | 4,4   | 30       | 180                            |        |
|  |  | 12 лет и старше      | 180             | 6,12                        | 5,2   | 36       | 215,3                          |        |
|  | Какао с молоком                              | все категории        | 200             | 3,28                        | 3,08  | 9,19     | 77,5                           |        |
|  | Хлеб пшеничный "Йодовый"                     | все категории        | 50              | 4,0                         | 0,5   | 23,0     | 112,5                          |        |
| Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"                          | 7-11 лет                                     | 30                   | 2               | 0,36                        | 15,87 | 74,7     |                                |        |
|  | 12 лет и старше                              | 50                   | 4,0             | 0,5                         | 23,0  | 112,5    |                                |        |
| <i>итого за завтрак</i>                                  |  |                      | 550             | 27,49                       | 14,01 | 83,45    | 570,59                         |        |
|  |  |                      | 12 лет и старше | 640                         | 32,32 | 15,62    | 98,47                          | 664,56 |
| обед   | Салат из белокочанной капусты (с морковью)   | 7-11 лет             | 60              | 0,84                        | 2,76  | 6,2      | 52,98                          |        |
|  |  | 12 лет и старше      | 100             | 1,4                         | 4,6   | 10,33    | 88,3                           |        |
|  | Суп крестьянский с крупой, с мясом           | 7-11 лет             | 225             | 8,4                         | 9,6   | 8,8      | 155                            |        |
|  |  | 12 лет и старше      | 275             | 10,5                        | 12    | 11       | 193,75                         |        |
|  | Рыба (горбуша), припущенная в молоке         | 7-11 лет             | 90              | 13,23                       | 9,27  | 2,29     | 164,52                         |        |
|  |  | 12 лет и старше      | 100             | 14,7                        | 10,3  | 2,55     | 182,8                          |        |
|  | Картофельное пюре                            | 7-11 лет             | 150             | 3,04                        | 3,77  | 23,8     | 141,6                          |        |
|  |  | 12 лет и старше      | 200             | 4,15                        | 6,8   | 24,76    | 177                            |        |
|  | Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины) | все категории        | 200             | 0,14                        | 0,07  | 11,1     | 46                             |        |
|  | Хлеб пшеничный "Йодовый"                     | 7-11 лет             | 50              | 4,0                         | 0,5   | 23,0     | 112,5                          |        |
| 12 лет и старше  |  | 60                   | 4,8             | 0,6                         | 27,6  | 135      |                                |        |
| Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"                          | 7-11 лет                                     | 30                   | 2               | 0,36                        | 15,87 | 74,7     |                                |        |
|  | 12 лет и старше                              | 60                   | 4               | 0,72                        | 31,74 | 149,4    |                                |        |
| <i>итого за обед</i>                                     |  |                      | 7-11 лет        | 805                         | 31,65 | 26,33    | 91,06                          | 747,3  |
|  |  |                      | 12 лет и старше | 995                         | 39,69 | 35,09    | 119,08                         | 972,25 |
| полдник  | Булочка розовая                              | все категории        | 40              | 3,28                        | 1,12  | 22       | 111,2                          |        |
|  | Кисломолочный напиток (Йогурт)               | все категории        | 200             | 12                          | 7,5   | 21       | 199,5                          |        |
|  | Фрукты свежие (бананы)                       | 7-11 лет             | 100             | 1,5                         | 0,5   | 21       | 96                             |        |
| 12 лет и старше  |  | 120                  | 1,8             | 0,6                         | 25,2  | 115,2    |                                |        |
| <i>итого за полдник</i>                                  |  |                      | 7-11 лет        | 340                         | 16,78 | 9,12     | 64                             | 406,7  |
|  |  |                      | 12 лет и старше | 360                         | 17,08 | 9,22     | 68,2                           | 425,9  |
| <b>Всего за день</b>                                     |  | 7-11 лет             | 1695            | 75,92                       | 49,46 | 238,51   | 1724,59                        |        |
|  |  | 12 лет и старше      | 1995            | 89,09                       | 59,93 | 285,75   | 2062,71                        |        |
| <i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i> |  | 7-11 лет             |                 | 98,60                       | 62,61 | 71,20    | 73,39                          |        |
|  |  | 12 лет и старше      |                 | 98,99                       | 65,14 | 74,61    | 75,83                          |        |

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева