

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Н. Комиссарова



МЕНЮ 16 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 1 День 1							
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
	Батон "Молочный" йодовый	все категории	40	3	1,2	20,56	104,4
	Каша вязкая (из пшенной крупы), с маслом	7-11 лет	205	8,55	7,5	42,32	271,0
		12 лет и старше	255	10,67	8,47	52,9	330,5
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	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	502	17,88	29,35	83,64	670
		12 лет и старше	572	21,33	30,56	104,82	779,3
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	7-11 лет	60	0,66	3,6	3,36	48
		12 лет и старше	100	1,1	6	5,6	80
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	7-11 лет	235	7,5	8,9	9,5	148
		12 лет и старше	285	7,7	9,9	11,9	167,5
	Рыба (минтай) запеченный	7-11 лет	90	22,41	1,17		106,2
		12 лет и старше	100	24,9	1,3		118
	Пюре картофельное	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 яблок и вишни	все категории	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	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	50	3,32	0,6	26,5	124,5	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	815	39,81	18,4	85,73	673,5
		12 лет и старше	995	46,17	25,3	106,56	844,5
полдник	Печенье нарезное	все категории	20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в мелкоштучной упаковке)		300	8,7	9,6	12	169,5
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47
<i>итого за полдник</i>				420	10,44	11,7	36,18
Всего за день		7-11 лет	1737	68,13	59,45	205,55	1638,2
		12 лет и старше	1987	77,94	67,56	247,56	1918,5
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		88,48	75,25	61,36	69,71
		12 лет и старше		86,60	73,43	64,64	70,53

Зав производством:



Е. Н. Фомичева