

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

18 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 I День 3							
завтрак	Перец сладкий	все категории	60	0,8	0,08	2,9	15,5
	Плов с филе куриным	7-11 лет	200	12,3	8,2	24,8	223
		12 лет и старше	250	15,37	10,25	31	278,75
	Кофейный напиток с молоком	все категории	200	3,1	3	14,3	95
	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		40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	540	22,2	12,14	80,87	520,7
		12 лет и старше	600	25,9	14,31	92,4	601,35
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	7-11 лет	60	1,38	4,08	2,58	52,98
		12 лет и старше	100	2,3	6,8	4,3	88,3
	Суп с рыбными консервами	7-11 лет	200	6,9	6,7	11,5	134
		12 лет и старше	250	8,62	8,37	14,37	167,4
	Птица запеченная (цыпленок-бройлер)	7-11 лет	90	21	14		234
		12 лет и старше	100	23,3	15,55		260
	Макаронные изделия 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
	Компот из сухофруктов	все категории	200	0,5		19,8	81
	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	40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	780	40,9	30,04	102,75	869,18
		12 лет и старше	930	48,3	37	123,27	1046,6
полдник	Пирожки печенье с яблоками	все категории	36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Снежок) (в мелкоштучной упаковке)	все категории	300	8,7	9,6	12	177
		7-11 лет	100	1,5	0,5	21	96
Фрукты свежие (бананы)	12 лет и старше	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
	7-11 лет	436	12,1	10,8	50,8	358	
		12 лет и старше	456	12,4	10,9	55	377,2
Всего за день		7-11 лет	1756,0	75,18	52,98	234,42	1747,88
		12 лет и старше	1986,0	86,63	62,2	270,7	2025,2
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		97,64	67,06	69,98	74,38
		12 лет и старше		96,26	67,62	70,67	74,45

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева