

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Т. Комиссарова

## МЕНЮ 20 января 2025 г

*возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше*

Принем пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>завтрак</b>	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	<b>502</b>	<b>17,88</b>	<b>29,35</b>	<b>83,64</b>	<b>670</b>
		12 лет и старше	<b>572</b>	<b>21,33</b>	<b>30,56</b>	<b>104,82</b>	<b>779,3</b>
<b>обед</b>	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	<b>815</b>	<b>39,81</b>	<b>18,4</b>	<b>85,73</b>	<b>673,5</b>
		12 лет и старше	<b>995</b>	<b>46,17</b>	<b>25,3</b>	<b>106,56</b>	<b>844,5</b>
<b>полдник</b>	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>		<b>420</b>	<b>10,44</b>	<b>11,7</b>	<b>36,18</b>	<b>294,7</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1737</b>	<b>68,13</b>	<b>59,45</b>	<b>205,55</b>	<b>1638,2</b>
		12 лет и старше	<b>1987</b>	<b>77,94</b>	<b>67,56</b>	<b>247,56</b>	<b>1918,5</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>88,48</b>	<b>75,25</b>	<b>61,36</b>	<b>69,71</b>
		12 лет и старше		<b>86,60</b>	<b>73,43</b>	<b>64,64</b>	<b>70,53</b>

Зав производством:

Е. Н. Фомичева