

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

20 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 5							
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
	Каша манная молочная жидкая	7-11 лет	205	6,22	6,6	31,24	209
		12 лет и старше	256	7,78	8,25	15,62	261,25
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	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"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	522	12,664	21,992	92,47	618,74
		12 лет и старше	583	15,024	23,742	81,45	693,49
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	7-11 лет	60	0,8	3,5	3,9	51,1
		12 лет и старше	100	1,33	5,8	6,5	85,16
	Суп картофельный с вермишелью	7-11 лет	200	5,2	2,8	18,48	119,6
		12 лет и старше	250	6,5	3,5	23,1	149,5
	Гуляш	7-11 лет	90	13,32	11,07	2,97	164,7
		12 лет и старше	100	14,75	12,33	3,33	183,33
	Рис отварной	7-11 лет	150	3,6	4,5	37	203
		12 лет и старше	200	4,8	6	49,3	270,5
	Напиток из плодов шиповника	все категории	200	0,06	0,26	17,9	74,2
Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	760	27,38	22,79	109,92	754,8
		12 лет и старше	910	31,84	28,55	129,8	904,89
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	150	13,5	0,3	12,15	64,5
	Булочка розовая		40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт) в мелкоштучной упаковке		300	12	7,5	21	199,5
<i>итого за полдник</i>			490	28,78	8,92	55,15	375,2
Всего за день		7-11 лет	1772,0	68,8	53,7	257,5	1748,7
		12 лет и старше	1983,0	75,64	61,21	266,40	1973,58
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		89,38	67,98	76,88	74,41
		12 лет и старше		84,05	66,53	69,56	72,56

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева