

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

24 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	
<b>Неделя 2 день 8</b>							
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
	Овощи натуральные (помидоры)	все категории	60	2,58	3,66	2,77	54,4
	Омлет с морковью и маслом	7-11 лет	155	8,15	4,13	33,41	203,5
		12 лет и старше	185	13,24	17,9	6,2	239,9
	Кофейный напиток с молоком	все категории	200	3,10	3,00	14,30	95,0
	Батон "Молочный" йодовый	все категории	40	3	1,2	20,56	104,4
	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>505</b>	<b>22,96</b>	<b>32,63</b>	<b>81,9</b>	<b>710,9</b>
		12 лет и старше	<b>555</b>	<b>29,38</b>	<b>46,64</b>	<b>65,29</b>	<b>797,1</b>
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	7-11 лет	60	0,66	3,72	3,42	49,98
		12 лет и старше	100	1,1	6,2	5,7	83,3
	Свекольник со сметаной	7-11 лет	210	3,1	3,5	8,4	77,5
		12 лет и старше	260	3,81	4	10,41	93,0
	Мясо духовое	7-11 лет	250	16,5	15,4	28,4	318
		12 лет и старше	280	18,48	17,25	31,8	356,4
	Компот из сухофруктов	все категории	200	0,5		19,8	81
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	60	4,8	0,6	27,6	135
12 лет и старше		80	6,4	0,8	36,8	180	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	40	2,66	0,48	21,2	99,6	
	12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>820</b>	<b>28,22</b>	<b>23,7</b>	<b>108,82</b>	<b>761,08</b>
		12 лет и старше	<b>970</b>	<b>33,61</b>	<b>28,85</b>	<b>131,01</b>	<b>918,2</b>
полдник	Средиземноморская пища с курицей и сыром	7-11 лет	80	8,45	7,53	16,92	170
		12 лет и старше	100	10,57	9,42	21,15	212
	Кондитерские изделия (мармелад желейный)	7-11 лет	20	0,02		15	60
		12 лет и старше	50	0,05		37,5	150
Чай без сахара	все категории	200	0,1	0	0,075	0,75	
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	<b>300</b>	<b>8,57</b>	<b>7,53</b>	<b>31,995</b>	<b>230,75</b>
		12 лет и старше	<b>350</b>	<b>10,72</b>	<b>9,42</b>	<b>58,725</b>	<b>362,75</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1625</b>	<b>59,75</b>	<b>63,86</b>	<b>222,715</b>	<b>1702,73</b>
		12 лет и старше	<b>1875</b>	<b>73,71</b>	<b>84,91</b>	<b>255,025</b>	<b>2078,05</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>77,60</b>	<b>80,84</b>	<b>66,48</b>	<b>72,46</b>
		12 лет и старше		<b>81,90</b>	<b>92,29</b>	<b>66,59</b>	<b>76,40</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева