

УТВЕРЖДАЮ: АДМИНИСТРАЦИЯ
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Н. Комиссарова

МЕНЮ

25 декабря 2024 г.

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 9							
завтрак	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Запеканка рисовая с творогом, молоком сгущенным	7-11 лет	170	11,49	5,2	44,69	270,98
		12 лет и старше	200	13,52	7,2	52,58	318,8
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	Фрукты свежие (мандарин)	все категории	100	0,8	0,2	7,5	38
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4	0,5	23	112,5
		12 лет и старше	60	4,8	0,6	27,6	135
	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 завтрак</i>		7-11 лет	577	19,31	20,89	106,55
		12 лет и старше	627	22,8	23,11	124,34	789,5
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	7-11 лет	60	0,5	0,1	1,5	8
		12 лет и старше	100	0,8	0,1	2,5	14
	Рассольник ленинградский со сметаной	7-11 лет	210	1,95	5,6	13,6	113
		12 лет и старше	260	2,37	6,63	16,9	137
	Филе минтая запеченное в сметанном соусе	7-11 лет	90	16,99	22,6	5,04	290,61
		12 лет и старше	100	18,88	25,12	5,37	322,9
	Пюре картофельное	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,7	177
	Компот из свежих яблок	7-11 лет	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,0	0,5	23,0	112,5
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	790	28,63	33,07	92,74	781,91
		12 лет и старше	940	32,35	39,65	98,27	879,6
	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5
			36	1,9	0,7	17,8	85
			300	8,7	9,6	12	177
			486	11,2	10,75	45,34	332,5
	Пирожки печеные с яблоками	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5
			36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Снежок) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	все категории	300	8,7	9,6	12	177
			486	11,2	10,75	45,34	332,5
<i>итого за полдник</i>			486	11,2	10,75	45,34	332,5
Всего за день		7-11 лет	1853	59,14	64,71	244,63	1808,69
		12 лет и старше	2053	66,35	73,51	267,95	2001,6
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		76,81	81,91	73,02	76,97
		12 лет и старше		73,72	79,90	69,96	73,59

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева