

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

## МЕНЮ

**27 января 2025 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 7</b>							
<i>завтрак</i>	Салат из зеленого горошка	7-11 лет	60	2,58	3,66	2,77	54,4
	Макароны запеченные с сыром	7-11 лет	150	8,15	4,13	33,41	203,5
		12 лет и старше	200	10,8	5,51	44,55	271
	Какао с молоком	все категории	200	3,28	3,08	9,19	41
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30				
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	4	0,5	23	112,5
		12 лет и старше	20	4,8	0,6	27,6	135
Фрукты свежие (апельсин)	все категории	150	13,5	0,3	12,5	64,5	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>620</b>	<b>31,51</b>	<b>11,67</b>	<b>80,87</b>	<b>475,9</b>
		12 лет и старше	<b>660</b>	<b>34,96</b>	<b>13,15</b>	<b>96,61</b>	<b>565,9</b>
<i>обед</i>	Салат витаминный (капуста, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	7-11 лет	60	0,96	3,7	5,7	60
		12 лет и старше	100	1,6	6,17	9,5	100
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	7-11 лет	230	8,3	5,9	14,8	146
		12 лет и старше	300	8,74	6,83	18,5	171
	Курица по-тайски	7-11 лет	250	19,7	25	39,8	463
		12 лет и старше	280	22,06	28	44,6	519
	Напиток клюквенный	все категории	200	0,17		11	45
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8	
	12 лет и старше	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>790</b>	<b>32,86</b>	<b>35,14</b>	<b>95,7</b>	<b>831,3</b>
		12 лет и старше	<b>940</b>	<b>36,97</b>	<b>41,66</b>	<b>113,27</b>	<b>977,2</b>
<i>полдник</i>	Фрукты свежие (яблоки)	все категории	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Печенье парезное		20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка)		200	8,7	9,6	12	169,5
<i>итого за полдник</i>			<b>360</b>	<b>10,6</b>	<b>11,86</b>	<b>40,1</b>	<b>313,5</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1770</b>	<b>74,97</b>	<b>58,67</b>	<b>216,67</b>	<b>1620,7</b>
		12 лет и старше	<b>1960</b>	<b>72,29</b>	<b>81,6</b>	<b>220,77</b>	<b>1911,3</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>97,36</b>	<b>74,27</b>	<b>64,68</b>	<b>68,97</b>
		12 лет и старше		<b>80,32</b>	<b>88,70</b>	<b>57,64</b>	<b>70,27</b>

Руководитель структурного подразделения



Е. Н. Фомичева