

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**  
**27 февраля 2025 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		
<b>Неделя 2 день 10</b>							
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
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4	0,5	23	112,5
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	7-11 лет	155	6,2	11,4	24,8	227
		12 лет и старше	205	8,2	14,2	33,1	293
	Бразильский горячий шоколад	все категории	200	6	6,3	13,5	135
	Фрукты свежие (яблоко)	все категории	100	0,4	0,4	9,8	47
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>535</b>	<b>16,844</b>	<b>33,122</b>	<b>83,56</b>	<b>703,04</b>
		12 лет и старше	<b>585</b>	<b>18,844</b>	<b>35,922</b>	<b>91,86</b>	<b>769,04</b>
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	7-11 лет	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		12 лет и старше	100	1,1	0,2	3,8	22
	Щи из свежей капусты, со сметаной	7-11 лет	210	1,53	5,38	9,52	93
		12 лет и старше	260	1,85	6,4	11,8	112,2
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	7-11 лет	95	13,6	13,7	9,3	214,9
		12 лет и старше	105	15,1	14,8	10,3	235
	Каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	4,2	5	22,3	151
		12 лет и старше	200	5,6	6,67	29,7	201,2
	Напиток из плодов шиповника	все категории	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2,4	0,3	13,8	67,5
12 лет и старше		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	<b>775</b>	<b>24,45</b>	<b>25,12</b>	<b>90,97</b>	<b>688,5</b>
		12 лет и старше	<b>945</b>	<b>29,71</b>	<b>29,19</b>	<b>112,37</b>	<b>831,8</b>
полдник	Булочка с корицей	7-11 лет	100	7,7	6,4	35,0	228,5
		12 лет и старше	150	11,9	9,7	59,5	373,0
	Чай с лимоном без сахара	все категории	207	0,2	0,02	1,5	7
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	<b>307</b>	<b>7,9</b>	<b>6,42</b>	<b>36,5</b>	<b>235,5</b>
		12 лет и старше	<b>357</b>	<b>12,1</b>	<b>9,72</b>	<b>61</b>	<b>380</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1617</b>	<b>49,194</b>	<b>64,662</b>	<b>211,03</b>	<b>1627,04</b>
		12 лет и старше	<b>1887</b>	<b>60,654</b>	<b>74,832</b>	<b>265,23</b>	<b>1980,84</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>63,89</b>	<b>81,85</b>	<b>62,99</b>	<b>69,24</b>
		12 лет и старше		<b>67,39</b>	<b>81,34</b>	<b>69,25</b>	<b>72,83</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева