

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

29 января 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	
Неделя 2 День 9							
завтрак	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Каша рисовая молочная	7-11 лет	200	11,49	5,2	44,69	270,98
		12 лет и старше	250	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	607	19,31	20,89	106,55
		12 лет и старше	677	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
полдник	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5
	Пирожки печеные с яблоками		36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Снежок)		200	8,7	9,6	12	177
<i>итого за полдник</i>			386	11,2	10,75	45,34	332,5
Всего за день		7-11 лет	1783	59,14	64,71	244,63	1808,69
		12 лет и старше	2003	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