

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

31 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		
Неделя 2 день 11								
завтрак	Перец сладкий	7-11 лет	30	0,4	0,04	1,45	7,75	
		12 лет и старше	60	0,8	0,08	2,9	15,5	
	Филе кур тушеное с морковью	7-11 лет	90	12,71	5,63	3,94	118,12	
		12 лет и старше	100	14,12	6,26	4,38	131,24	
	Макароны отварные с маслом	7-11 лет	150	5,1	4,4	30	180	
		12 лет и старше	180	6,12	5,2	36	215,3	
	Какао с молоком	все категории	200	3,28	3,08	9,19	77,5	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,0	0,5	23,0	112,5	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7		
	12 лет и старше	50	4,0	0,5	23,0	112,5		
<i>итого за завтрак</i>			550	27,49	14,01	83,45	570,59	
			12 лет и старше	640	32,32	15,62	98,47	664,56
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	7-11 лет	60	0,84	2,76	6,2	52,98	
		12 лет и старше	100	1,4	4,6	10,33	88,3	
	Суп крестьянский с крупой, с мясом	7-11 лет	225	8,4	9,6	8,8	155	
		12 лет и старше	275	10,5	12	11	193,75	
	Рыба (горбуша), припущенная в молоке	7-11 лет	90	13,23	9,27	2,29	164,52	
		12 лет и старше	100	14,7	10,3	2,55	182,8	
	Картофельное пюре	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6	
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,76	177	
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	все категории	200	0,14	0,07	11,1	46	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,0	0,5	23,0	112,5	
12 лет и старше		60	4,8	0,6	27,6	135		
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7		
	12 лет и старше	60	4	0,72	31,74	149,4		
<i>итого за обед</i>			7-11 лет	805	31,65	26,33	91,06	747,3
			12 лет и старше	995	39,69	35,09	119,08	972,25
полдник	Булочка розовая	все категории	40	3,28	1,12	22	111,2	
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	все категории	200	12	7,5	21	199,5	
	Фрукты свежие (бананы)	7-11 лет	100	1,5	0,5	21	96	
12 лет и старше		120	1,8	0,6	25,2	115,2		
<i>итого за полдник</i>			7-11 лет	340	16,78	9,12	64	406,7
			12 лет и старше	360	17,08	9,22	68,2	425,9
Всего за день		7-11 лет	1695	75,92	49,46	238,51	1724,59	
		12 лет и старше	1995	89,09	59,93	285,75	2062,71	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		98,60	62,61	71,20	73,39	
		12 лет и старше		98,99	65,14	74,61	75,83	

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева