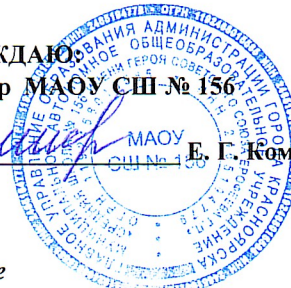


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156

*Е. Г. Комиссарова*  
Е. Г. Комиссарова



**МЕНЮ**

**17 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 11</b>								
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>				<b>550</b>	<b>27,49</b>	<b>14,01</b>	<b>83,45</b>	<b>570,59</b>
			12 лет и старше	<b>640</b>	<b>32,32</b>	<b>15,62</b>	<b>98,47</b>	<b>664,56</b>
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	<b>805</b>	<b>31,65</b>	<b>26,33</b>	<b>91,06</b>	<b>747,3</b>
			12 лет и старше	<b>995</b>	<b>39,69</b>	<b>35,09</b>	<b>119,08</b>	<b>972,25</b>
полдник	Булочка розовая	все категории	40	3,28	1,12	22	111,2	
	Кисломолочный напиток (Йогурт) в индивидуальной упаковке	все категории	300	12	7,5	21	199,5	
		7-11 лет	100	1,5	0,5	21	96	
Фрукты свежие (бананы)	12 лет и старше	120	1,8	0,6	25,2	115,2		
	7-11 лет	440	16,78	9,12	64	406,7		
<i>итого за полдник</i>			12 лет и старше	<b>460</b>	<b>17,08</b>	<b>9,22</b>	<b>68,2</b>	<b>425,9</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1795</b>	<b>75,92</b>	<b>49,46</b>	<b>238,51</b>	<b>1724,59</b>	
		12 лет и старше	<b>2095</b>	<b>89,09</b>	<b>59,93</b>	<b>285,75</b>	<b>2062,71</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>98,60</b>	<b>62,61</b>	<b>71,20</b>	<b>73,39</b>	
		12 лет и старше		<b>98,99</b>	<b>65,14</b>	<b>74,61</b>	<b>75,83</b>	

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева