

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Н. Комиссарова

**МЕНЮ**  
**13 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>                                   |  |                      |               |                      |              |               |                                |
| <b>завтрак</b>   | 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          |                                |
| <b>итого за завтрак</b>                                  |  | 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>                   |
| <b>обед</b>  | 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          |                                |
| <b>итого за обед</b>                                     |  | 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>                   |
| <b>полдник</b>   | Фрукты свежие (яблоки)   | все категории        | 140           | 0,56                 | 0,56         | 13,72         | 65,8                           |
|  | Печенье нарезное   |                      | 20            | 1,34                 | 1,7          | 14,38         | 78,2                           |
|  | Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкоштучной упаковке)                         |                      | 300           | 8,7                  | 9,6          | 12            | 169,5                          |
| <b>итого за полдник</b>                                  |  |                      | <b>460</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>1870</b>   | <b>74,97</b>         | <b>58,67</b> | <b>216,67</b> | <b>1620,7</b>                  |
|  |  | 12 лет и старше      | <b>2060</b>   | <b>72,29</b>         | <b>81,6</b>  | <b>220,77</b> | <b>1911,3</b>                  |
| <b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b> |  | 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