

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Е. Комиссарова



**МЕНЮ**

**22 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 1 День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Перец сладкий	все категории	60	0,8	0,08	2,9	15,5
	Плов с филе куриным	7-11 лет	200	12,3	8,2	24,8	223
		12 лет и старше	250	15,37	10,25	31	278,75
	Кофейный напиток с молоком	все категории	200	3,1	3	14,3	95
	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		40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>540</b>	<b>22,2</b>	<b>12,14</b>	<b>80,87</b>	<b>520,7</b>
		12 лет и старше	<b>600</b>	<b>25,9</b>	<b>14,31</b>	<b>92,4</b>	<b>601,35</b>
<b>обед</b>	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	7-11 лет	60	1,38	4,08	2,58	52,98
		12 лет и старше	100	2,3	6,8	4,3	88,3
	Суп с рыбными консервами	7-11 лет	200	6,9	6,7	11,5	134
		12 лет и старше	250	8,62	8,37	14,37	167,4
	Птица запеченная (цыпленок-бройлер)	7-11 лет	90	21	14		234
		12 лет и старше	100	23,3	15,55		260
	Макаронные изделия 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
	Компот из сухофруктов	все категории	200	0,5		19,8	81
	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	40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>780</b>	<b>40,9</b>	<b>30,04</b>	<b>102,75</b>	<b>869,18</b>
		12 лет и старше	<b>930</b>	<b>48,3</b>	<b>37</b>	<b>123,27</b>	<b>1046,6</b>
<b>полдник</b>	Пирожки печеные с яблоками	все категории	36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Снежок) (в мелкоштучной упаковке)	все категории	300	8,7	9,6	12	177
		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	<b>436</b>	<b>12,1</b>	<b>10,8</b>	<b>50,8</b>	<b>358</b>	
<i>итого за полдник</i>		12 лет и старше	<b>456</b>	<b>12,4</b>	<b>10,9</b>	<b>55</b>	<b>377,2</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1756,0</b>	<b>75,18</b>	<b>52,98</b>	<b>234,42</b>	<b>1747,88</b>
		12 лет и старше	<b>1986,0</b>	<b>86,63</b>	<b>62,2</b>	<b>270,7</b>	<b>2025,2</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>97,64</b>	<b>67,06</b>	<b>69,98</b>	<b>74,38</b>
		12 лет и старше		<b>96,26</b>	<b>67,62</b>	<b>70,67</b>	<b>74,45</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева