

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ
25 июня 2025 г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 6						
завтрак	Перец сладкий	30	1,3	0,1	5	26
	Тефтели с рисом в соусе (60/50)	110	12,8	8,5	10,6	170,1
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,96	6,1	21,80	158
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Чай с сахаром и лимоном	200	6	6,3	13,5	135
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5
итого за завтрак		650	28,86	21,7	81,4	639,6
обед	Салат зеленый с огурцами	60	1	5	3,3	61,7
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250	2,1	6,38	13,2	118,6
	Бефстроганов из говядины	100	16,57	10,60	7,1	190,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	6,67	29,7	201,2
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	3,32	0,6	26,5	124,5
	Шоколадные конфеты	20	0,8	4,2	11,8	88,4
итого за обед		860	34,34	34,19	129,13	961
Всего за день		1510	63,2	55,89	210,53	1600,6
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			82,08	70,75	62,84	68,11

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева

Е. Н. Фомичева