

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

27 июня 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 8						
завтрак	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60
	Батон "Молочный" йодовый	30	3	1,2	20,56	104,4
	Ватрушка с повидлом	75	0,66	0,12	2,28	13,2
	Каша рисовая молочная	250	11,49	5,2	44,69	270,98
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	96
	итого за завтрак	675	24,39	15,88	102,83	651,18
обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,66	3,72	3,42	49,98
	Свекольник со сметаной (250/10)	250	3,1	3,5	8,4	77,5
	Жаркое по-домашнему	250	16,5	15,4	28,4	318
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
	Йогурт питьевой в мелкоштучной упаковке	300	0,8	4,2	11,8	88,4
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2,66	0,48	21,2	99,6
итого за обед		1110	29,02	27,90	120,62	849,48
Всего за день		1785	53,41	43,78	223,45	1500,66
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			69,36	55,42	66,70	63,86

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева