

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ
28 июня 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 9						
завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Омлет с морковью, маслом (150/5)	185	11,1	15	5,2	201
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	40	4,0	0,5	23,0	112,5
	Булочка с маком	50	2,66	0,48	21,2	99,6
	итого за завтрак		592	18,92	30,69	67,06
обед	Салат из свежих помидор и сладкого перца	60	0,5	0,1	1,5	8
	Рассольник Ленинградский со сметаной (200/10)	250	1,95	5,6	13,6	113
	Филе минтая запеченное в сметанном соусе (60/30)	100	16,99	22,6	5,04	290,61
	Пюре картофельное	180	3,04	3,77	23,8	141,6
	Сок фруктовый	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Шоколадные конфеты	20	12	7,5	21	199,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7
итого за обед		860	40,63	40,57	113,74	981,41
Всего за день		1452	59,55	71,26	180,8	1605,71
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			77,34	90,20	53,97	68,33

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева