

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е.Т. Комиссарова

МЕНЮ

03 июня 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
	День 2					
завтрак	Крендель сахарный	75	0,25	0	0,75	4,3
	Омлет натуральный, с маслом (150/5)	155	13,8	18,4	2,8	232
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
итого за завтрак		630	22,68	22,28	47,89	490,82
обед	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63
	Суп гороховый	250	6,58	4,6	16,28	133,14
	Биточки (говядина/курица), с маслом	105	13,59	15,03	11,6	234
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,2	5	22,3	151
	Сок фруктовый	260	0,17		11,0	45,0
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8
	Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкоштучной упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5
итого за обед		1145	40,27	39,37	116,58	980,44
Всего за день		1775	62,95	61,65	164,47	1471,26
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			81,75	78,04	49,10	62,61

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева