

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ
07 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
	Какао с молоком	200	6	6,3	13,5	135
	Печенье сахарное	20	2	0,36	15,87	74,7
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5
итого за завтрак		670	30,86	22,06	97,27	714,3
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
	Сердце в соусе	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		1530	65,2	56,25	226,4	1675,3
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			84,68	71,20	67,58	71,29

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева