

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

10 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	50	3	1,2	20,56	104,4
	Ватрушка с повидлом	75	0,66	0,12	2,28	13,2
	Омлет с морковью, маслом (150/5)	185	11,1	15	5,2	201
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	итого за завтрак	630	24	25,68	63,34	581,2
обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,66	3,72	3,42	49,98
	Свекольник со сметаной (200/10)	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
	Шоколадные конфеты	20	12	7,5	21	199,5
	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	830	40,22	31,20	129,82	960,58
Всего за день		1460	64,22	56,88	193,16	1541,78
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			83,40	72,00	57,66	65,61

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева