

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

11 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
	Каша рисовая молочная	250	11,49	5,2	44,69	270,98
	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	657	19,31	20,89	106,55	694,28
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
	Йогурт питьевой в мелкоштучной упаковке	300	0,8	4,2	11,8	88,4
	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		1140	29,43	37,27	104,54	870,31
Всего за день		1797	48,74	58,16	211,09	1564,59
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			63,30	73,62	63,01	66,58

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева