

УТВЕРЖАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Т. Комиссарова

МЕНЮ

16 июня 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Неделя 2					
	День 10					
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом (150/5)	200	6,2	11,4	24,8	227
	Чай с сахаром	200	6	6,3	13,5	135
	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	47
	итого за завтрак	650	20,04	34,22	93,36	764,9
обед	Огурец свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10)	250	1,53	5,38	9,52	93
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом (90/5)	95	13,6	13,7	9,3	214,9
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,2	5	22,3	151
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкоштучной упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7
	итого за обед	1135	33,15	34,72	102,97	858
	Всего за день	1785	53,19	68,94	196,33	1622,9
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,08	87,27	58,61	69,06

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева