

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

МАОУ  
СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

17 июня 2025 г.

| Прием пищи                                        | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                   |                                      |                     | Белки                | Жиры  | Углеводы |                            |
| Неделя 2<br>День 11                               |                                      |                     |                      |       |          |                            |
| завтрак                                           | Перец сладкий в нарезке              | 30                  | 0,4                  | 0,04  | 1,45     | 7,75                       |
|                                                   | Филе кур тушеное с морковью          | 100                 | 12,71                | 5,63  | 3,94     | 118,12                     |
|                                                   | Макаронные изделия отварные с маслом | 180                 | 5,1                  | 4,4   | 30       | 180                        |
|                                                   | Какао с молоком                      | 200                 | 3,28                 | 3,08  | 9,19     | 77,5                       |
|                                                   | Фрукты свежие (банан)                | 150                 | 13,5                 | 0,3   | 12,15    | 64,5                       |
|                                                   | Печенье сахарное                     | 20                  | 2                    | 0,36  | 15,87    | 74,7                       |
|                                                   | 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 завтрак                                  |                                      | 730                 | 42,99                | 14,67 | 111,47   | 709,79                     |
| обед                                              | Помидор свежий                       | 60                  | 0,84                 | 2,76  | 6,2      | 52,98                      |
|                                                   | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250                 | 8,4                  | 9,6   | 8,8      | 155                        |
|                                                   | Рыба (горбуша), припущенная в молоке | 100                 | 13,23                | 9,27  | 2,29     | 164,52                     |
|                                                   | Пюре картофельное                    | 180                 | 3,04                 | 3,77  | 23,8     | 141,6                      |
|                                                   | Компот из изюма                      | 200                 | 0,14                 | 0,07  | 11,1     | 46                         |
|                                                   | Мармелад желейный                    | 20                  | 0,02                 |       | 15       | 60                         |
|                                                   | 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                                     |                                      | 860                 | 31,67                | 26,33 | 106,06   | 807,3                      |
| Всего за день                                     |                                      | 1590                | 74,66                | 41    | 217,53   | 1517,09                    |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % |                                      |                     | 96,96                | 51,90 | 64,93    | 64,56                      |

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева