

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ
19 июня 2025 г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 1						
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	47
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4
	Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (200/5)	205	8,55	7,5	42,32	271
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8
итого за завтрак		632	13,64	23,81	93,44	645,4
обед	Огурец свежий	60	0,66	3,6	3,36	48
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер) (215/35)	250	7,5	8,9	9,5	148
	Филе минтая запеченное	100	22,41	1,17		106,2
	Пюре картофельное	180	3,04	3,77	23,8	141,6
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	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	39,83	18,4	100,73	733,5
Всего за день		1492	53,47	42,21	194,17	1378,9
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			69,44	53,43	57,96	58,68

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева