

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

[Подпись]

Е.Е. Комиссарова

МЕНЮ

20 июня 2025 г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 1					
	День 2					
завтрак	Крендель сахарный	75	0,25	0	0,75	4,3
	Омлет натуральный, с маслом (150/5)	155	13,8	18,4	2,8	232
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
итого за завтрак		630	22,68	22,28	47,89	490,82
обед	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63
	Суп гороховый	250	6,68	4,6	16,28	133,14
	Биточки (говядина/курица), с маслом	105	13,59	15,03	11,6	234
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,2	5	22,3	151
	Сок фруктовый	200	0,17		11,0	45,0
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8
	Шоколадные конфеты	20	8,7	9,6	12	169,5
итого за обед		865	40,27	39,37	116,58	980,44
Всего за день		1495	62,95	61,65	164,47	1471,26
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			81,75	78,04	49,10	62,61

Руководитель структурного подразделения

[Подпись]

Е. Н. Фомичева