

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова



МЕНЮ

" 04 "

09

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Перец сладкий	все категории	100	1,3	0,1	5	26
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	7-11 лет	160	13,5	15,5	14,4	252
		12 лет и старше	200	16,8	19,4	18	314
	Кофейный напиток с молоком	все категории	200	3,1	3	14,3	95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7
		12 лет и старше	40	2,66	0,48	21,2	99,6
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	540	23,9	19,46	72,57	560,2
		12 лет и старше	590	27,86	23,48	81,5	647,1
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	все категории	100	2,3	6,8	4,3	88,3
	Суп с рыбными консервами	7-11 лет	200	6,9	6,7	11,5	134
		12 лет и старше	250	8,62	8,37	14,37	167,4
	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	7-11 лет	250	15,5	19,6	25,6	341
		12 лет и старше	280	17,36	22	28,7	382,3
	Кисель из черной смородины	все категории	200	0,96	0,06	10	44
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,0	0,5	23,0	112,5
		12 лет и старше	60	4,8	0,6	27,6	135
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7	
	12 лет и старше	40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	830	31,66	34,02	90,27	794,5
		12 лет и старше	930	36,7	38,31	106,17	916,6
полдник	Пирожки печеные с яблоками	все категории	36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Кефир) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)		200	5,8	6,4	8	118
	Фрукты свежие (бананы)		100	1,5	0,5	21	96
	<i>итого за полдник</i>		336	9,2	7,6	46,8	299,00
Всего за день		7-11 лет	1706	64,76	61,08	209,64	1653,7
		12 лет и старше	1876	74,06	69,49	238,67	1881,9
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		84,10	77,32	62,58	70,37
		12 лет и старше		82,29	75,53	62,32	69,19

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева