

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156

*Жар*

Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

" 03 " сентября

2024 г.

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	
<b>Неделя I День 2</b>							
<i>завтрак</i>	Овощи натуральные свежие (огурец)	7-11 лет	60	0,5	0,1	1,5	8
		12 лет и старше	100	0,8	0,1	2,5	14
	Омлет натуральный, с маслом	все категории	150/5	13,8	18,4	2,8	232
	Какао с молоком	все категории	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	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	40	2,66	0,48	21,2	99,6
		12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5
Фрукты свежие (апельсин)	все категории	100	0,9	0,2	8,1	43	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>605</b>	<b>25,14</b>	<b>22,76</b>	<b>65,79</b>	<b>572,62</b>
		12 лет и старше	<b>685</b>	<b>26,9</b>	<b>22,98</b>	<b>76,69</b>	<b>626,02</b>
<i>обед</i>	Винегрет овощной	7-11 лет	60	0,8	4,3	5,2	63
		12 лет и старше	100	1,4	7,1	8,6	104
	Суп гороховый	7-11 лет	200	6,68	4,6	16,28	133,14
		12 лет и старше	250	8,3	5,75	20,35	166,5
	Биточки (из говядины), с маслом	7-11 лет	100/5	15,1	16,7	12,4	260
		12 лет и старше	100/5	15,1	16,7	12,4	260
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	7-11 лет	75/75	3,1	5	16,4	122,7
		12 лет и старше	100/100	4,13	6,67	21,87	164
	Напиток брусничный	все категории	200	0,17		11,0	45,0
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	60	4,8	0,6	27,6	135
12 лет и старше		60	4,8	0,6	27,6	135	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8	
	12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>795</b>	<b>31,98</b>	<b>31,44</b>	<b>99,48</b>	<b>808,64</b>
		12 лет и старше	<b>965</b>	<b>37,22</b>	<b>37,42</b>	<b>128,32</b>	<b>999,00</b>
	Булочка «Янтарная»	все категории	40	3,76	2,1	19,84	113,4
	Чай с сахаром		200/5	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	1	0,2	20,2	87
<i>итого за полдник</i>			<b>445</b>	<b>4,86</b>	<b>2,3</b>	<b>49,04</b>	<b>236,4</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1845</b>	<b>61,98</b>	<b>56,5</b>	<b>214,31</b>	<b>1617,66</b>
		12 лет и старше	<b>2095</b>	<b>68,98</b>	<b>62,7</b>	<b>257,35</b>	<b>1874,42</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>80,49</b>	<b>71,52</b>	<b>63,97</b>	<b>68,84</b>
		12 лет и старше		<b>76,64</b>	<b>68,15</b>	<b>67,19</b>	<b>68,91</b>

Руководитель структурного подразделения

*Фомичева*

Е. Н. Фомичева