

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

07 ноября 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	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	7-11 лет (130/20)	150	12,07	9,53	17,5	204
		12 лет и старше (150/30)	180	21,73	17,15	31,5	367,2
	Чай с молоком и сахаром	все категории	200	2,5	2,2	10	70
	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	560	19,33	27,18	66,3	589,2
		12 лет и старше	590	28,99	34,8	80,3	752,4
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	7-11 лет (30/30)	60	0,5	0	1,9	10,6
		12 лет и старше (50/50)	100	0,95	0,15	3,15	18,3
	Борщ со свежей капустой, с мясом, со сметаной	7-11 лет (200/25/10)	235	7,7	8,4	10,6	148
		12 лет и старше (250/25/10)	285	8,3	8,8	13,2	178,6
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	7-11 лет	90	9,93	6,66	3,51	114,75
		12 лет и старше	100	11,3	7,41	3,91	127,66
	Картофельное пюре	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,76	177
	Напиток витаминизированный «Витошка»	все категории	200	0,46	0,15	21,1	93
	Хлеб ржаной-шеничный "Йодовый"	все категории	40	2,66	0,48	21,2	99,6
Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	60	4,8	0,6	27,6	135	
	12 лет и старше	80	6,4	0,8	36,8	180	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	835	29,09	20,06	109,71	742,55
		12 лет и старше	1005	34,22	24,59	124,12	874,16
полдник	Булочка зерновая	все категории	50	4	1,8	23	124
	Чай с сахаром		200	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	1	0,2	23,5	100
<i>итого за полдник</i>			450	5,1	2,00	55,5	260
Всего за день		7-11 лет	1845,0	53,52	49,24	231,51	1591,75
		12 лет и старше	2045,0	68,31	61,39	259,92	1886,56
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		69,51	62,33	69,11	67,73
		12 лет и старше		75,90	66,73	67,86	69,36

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева