

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова
 Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

08 октября 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 2 день 8							
<i>завтрак</i>	Бутерброд с сыром	все категории	40/10	3,19	7,76	35,55	225
	Овощи натуральные (помидоры)	7-11 лет	60	2,58	3,66	2,77	54,4
		12 лет и старше	100	4,3	6,1	4,62	90,6
	Омлет с морковью и маслом	7-11 лет	155	8,15	4,13	33,41	203,5
		12 лет и старше	155	8,15	4,13	33,41	203,5
	Какао с молоком	все категории	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7
		12 лет и старше	20	1,33	0,24	10,6	49,8
Фрукты свежие (апельсин)	все категории	100	0,9	0,2	8,1	43	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	570	19,31	11,73	83,14	520,62
		12 лет и старше	650	23,01	15,43	90,86	599,42
<i>обед</i>	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	все категории	100	1,1	6,2	5,7	83,3
	Свекольник со сметаной	7-11 лет	200/10	3,1	3,5	8,4	77,5
		12 лет и старше	250/10	3,81	4	10,41	93,0
	Мясо духовое	7-11 лет	250	16,5	15,4	28,4	318
		12 лет и старше	280	18,48	17,25	31,8	356,4
	Компот из свежей груши	все категории	200	0,12	0,09	13,1	54
	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
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	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	860	28,28	26,27	104,40	767,40
		12 лет и старше	970	33,23	28,94	124,31	891,20
<i>полдник</i>	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	7-11 лет	80	8,45	7,53	16,92	170
		12 лет и старше	100	10,57	9,42	21,15	212
	Кондитерские изделия (мармелад жележный)	7-11 лет	20	0,02		15	60
		12 лет и старше	50	0,05		37,5	150
Чай без сахара	все категории	200	0,1	0	0,075	0,75	
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	300	8,57	7,53	32,0	230,75
		12 лет и старше	350	10,72	9,42	58,7	362,75
Всего за день		7-11 лет	1730	56,16	45,53	219,5	1518,77
		12 лет и старше	1970	66,96	53,79	273,9	1853,37
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		72,94	57,63	65,53	64,63
		12 лет и старше		74,40	58,47	71,51	68,14

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева

Е. Н. Фомичева