

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Т. Комиссарова

**МЕНЮ**

" 11 " сентября 2024 г.

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
завтрак	Бутерброд с маслом	все категории	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97
	Вареники ленивые отварные (или вареники с творогом), с маслом	7-11 лет	150/5	17,5	11	22,8	261
		12 лет и старше	200/5	23,3	13,5	30,4	336,5
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41
	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
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>637</b>	<b>27,5</b>	<b>19,51</b>	<b>96,68</b>	<b>665,07</b>
		12 лет и старше	<b>687</b>	<b>34,76</b>	<b>22,23</b>	<b>114,18</b>	<b>787,97</b>
обед	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
	Суп картофельный с клецками	7-11 лет	200/25	4,4	5,3	24,2	162
		12 лет и старше	250/50	6,27	7,4	33,9	227,3
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	7-11 лет	100/30	17,4	10,8	5,6	189,5
		12 лет и старше	120/40	23,5	14,1	5,2	242
	Рис отварной с овощами	7-11 лет	150	3,6	3,9	35,9	193
		12 лет и старше	200	4,8	5,2	47,9	257,6
	Кисель из черной смородины	7-11 лет	200	0,96	0,06	10	44
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,0	0,5	23,0	112,5
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	12 лет и старше	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>850</b>	<b>32,86</b>	<b>21,02</b>	<b>116,07</b>	<b>783,7</b>
		12 лет и старше	<b>1040</b>	<b>42,33</b>	<b>27,72</b>	<b>138,37</b>	<b>972,1</b>
	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5
	Пирожки печеные с яблоками		36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)		200	5,8	6,4	8	113
	<i>итого за полдник</i>		<b>386</b>	<b>8,3</b>	<b>7,55</b>	<b>41,34</b>	<b>268,5</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1823</b>	<b>68,66</b>	<b>48,08</b>	<b>254,09</b>	<b>1717,27</b>
		12 лет и старше	<b>2113</b>	<b>85,39</b>	<b>57,5</b>	<b>293,89</b>	<b>2028,57</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>89,17</b>	<b>60,86</b>	<b>75,85</b>	<b>73,08</b>
		12 лет и старше		<b>94,88</b>	<b>62,5</b>	<b>76,73</b>	<b>74,58</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ СШ № 156

*Е. Е. Комиссарова*

Е. Е. Комиссарова

**МЕНЮ**  
 свободный выбор  
 « 11 » сентября 2024 г.

№ п/п	Наименование	Выход г.	Цена Руб.
<b>Салаты, закуски</b>			
		100	64,00
1	Салат с кальмаром	100	46,00
2	Салат «Оливье»	100	23,00
3	Салат из свежих помидор и огурцов		
<b>I блюда</b>			
1	Суп картофельный с клецками	250	19,00
2			
<b>II блюда</b>			
1	Свинина отбивная с грибами	100	111,00
2	Филе куриное с помидором	100	68,00
3	Котлета домашняя (говядина/курица)	100	64,00
4	Перец фаршированный рисом и овощами	100	31,00
5	Запеканка картофельная с мясом	200	68,00
6	Суфле из рыбы (горбуша)	100	56,00
7	Курица по-сицилийски	100	65,00
<b>Гарниры</b>			
1	Капуста цветная отварная	150	40,00
2	Рис с овощами	150	28,00
3	Макароны отварные с маслом	150	12,00
	Картофель запеченный	150	28,00
<b>Напитки</b>			
1	Напиток из черной смородины	200	9,00
2	Чай «Гринфилд»	200	7,00
3	Чай с лимоном и сахаром	200	10,00
4	Йогурт питьевой	200	27,00
<b>Хлебобулочные изделия, хлеб</b>			
1	Язык слоеный	75	26,00
2	Пирожок с вареным сгущенным молоком	75	29,00
3	Пирожок с мясом и рисом	75	44,00
4	Лепешка сдобная с сыром	100	46,00
5	Ватрушка с повидлом	75	18,00
6	Пицца «Детская» с помидором	100	49,00
7	Булочка с корицей	100	28,00
8	Расстегай с рыбой	100	40,00
9			

Руководитель структурного подразделения

*Е. Н. Фомичева*

Е. Н. Фомичева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова



**МЕНЮ**  
**ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ**  
 " 11 " сентября 2024 г.  
*возрастная категория 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	15,00
	Поджарка из свинины	100	14,2	20,03	4,67	476,9	86,00
	Макароны отварные с маслом	150	4,8	5,2	47,9	257,6	12,00
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44	26,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	Булочка с маком	75	6	2,2	37,5	209,3	12,00
<b>итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>31,56</b>	<b>28,19</b>	<b>130,17</b>	<b>1136,8</b>	<b>155,00</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева