

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 156

Е. В. Комиссарова

МЕНЮ

" 12 " 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	
Неделя 2 день 10							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	все категории	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	7-11 лет	150/5	6,2	11,4	24,8	227
		12 лет и старше	200/5	8,2	14,2	33,1	293
	Бразильский горячий шоколад	все категории	200	6	6,3	13,5	135
	Фрукты свежие (яблоко)	все категории	100	0,4	0,4	9,8	47
	<i>итого за завтрак</i>	7-11 лет	525	15,79	25,86	83,65	634
12 лет и старше		575	17,79	28,66	91,95	700	
обед	Салат картофельный с сельдью	все категории	100	5,2	5,3	14,5	127
	Щи из свежей капусты, со сметаной	7-11 лет	200/10	1,53	5,38	9,52	93
		12 лет и старше	250/10	1,85	6,4	11,8	112,2
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	7-11 лет	90/5	13,6	13,7	9,3	214,9
		12 лет и старше	100/5	15,1	14,8	10,3	235
	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	7-11 лет	150	2,8	13,2	10,8	173,2
		12 лет и старше	200	3,7	17,6	14,4	231
	Напиток из плодов шиповника	все категории	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2,4	0,3	13,8	67,5
		12 лет и старше	50	4,0	0,5	23,0	112,5
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>	7-11 лет	770	27,59	38,5	91,69	824,5	
	12 лет и старше	985	31,91	45,22	107,77	966,58	
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	7-11 лет	75/20	7,7	6,4	35,0	228,5
		12 лет и старше	100/50	11,9	9,7	59,5	373,0
	Чай с лимоном без сахара	все категории	200/7	0,2	0,02	1,5	7
<i>итого за полдник</i>	7-11 лет	302	7,9	6,4	36,5	235,5	
	12 лет и старше	357	12,1	9,7	61,0	380,0	
Всего за день	7-11 лет	1597	51,3	70,8	211,8	1694,0	
	12 лет и старше	1917	61,8	83,6	260,6	2046,6	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>	7-11 лет		66,60	89,57	63,24	72,09	
	12 лет и старше		68,67	90,87	68,07	75,24	

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Ф. Комиссарова



МЕНЮ
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ

" 12 " сентября 2024 г.

возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат овощной	100	5,2	5,3	14,5	127	18,00
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом (100/5)	105	15,1	14,8	10,3	235	50,00
	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	200	3,7	17,6	14,4	231	56,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	9,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	4,00
	Пирожок с картофелем	75	5,02	3	27	165,97	16,00
	итого за обед	740	33,88	41,56	111,7	968,15	153,00

Руководитель структурного подразделения



Е. Н. Фомичева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156
Е. Г. Комиссарова



МЕНЮ
свободный выбор
« 12 » сентября 2024 г.

№ п/п	Наименование	Выход г.	Цена Руб.
Салаты, закуски			
1	Винегрет овощной	100	42,0
2	Салат «Цезарь» с курицей	100	40,0
3	Салат «Пикантный» из помидор с сыром	100	23,0
4			
I блюда			
1	Щи из свежей капусты со сметаной	250	22,0
2			
II блюда			
1	Плов со свиной	100	83,00
2	Котлета рубленая из курицы	100	50,00
3	Говядина по-мексикански	100	90,0
4	Окунь-терпуг запеченный	100	62,0
5	Свинина отбивная с грибами	100	106,0
6	Птица по-азиатски	100	85,00
7	Бризоль из филе куриного	100	80,00
Гарниры			
1	Спагетти отварные с маслом	150	14,00
2	Рис с овощами	150	32,00
3	Фасоль стручковая отварная	150	12,0 39
4	Гратен	150	49
Напитки			
1	Компот из сухофруктов	200	10,0
2	Чай «Гринфилд» пакетированный	200	7,0
3	Чай с лимоном и сахаром	200	10,0
Хлебобулочные изделия, хлеб			
1	Пирожок с вареным сгущенным молоком	75	29,0
2	Булочка с корицей	100	28,0
3	Петушок из слоеного теста	75	47,00
4	Ватрушка с творогом	75	40,00
5	Пицца «Детская» с помидором	100	49,0
6	Пирожок с капустой	75	17,0
7	Лепешка слобная с сыром	100	46,0
8			
9			
10			

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева