

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

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 | | | | | | | |
| <i>завтрак</i> | 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 |
| <i>обед</i> | 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 |
| <i>полдник</i> | Блинчики с молоком стуженным | 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