

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

" 13 " 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 11							
завтрак	Перец сладкий	7-11 лет	60	0,78	0,06	3	15,6
		12 лет и старше	100	1,3	0,1	5	26
	Филе кур в сметанном соусе	все категории	100	13,6	10,6	3,8	164,2
	Каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	5,1	4,4	30	180
		12 лет и старше	180	6,12	5,2	36	215,3
	Какао с молоком	все категории	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7
		12 лет и старше	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	540	28,76	19	84,86
		12 лет и старше	580	31,62	20,08	103,49	720,02
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	все категории	100	1,4	4,6	10,33	88,3
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	7-11 лет	200/25/10	8,4	9,7	15,6	183
		12 лет и старше	250/25/10	8,8	10,7	19,4	209
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	7-11 лет	100	12,46	9,27	1,5	140
		12 лет и старше	120	14,9	11,2	1,8	168
	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
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	все категории	200	0,14	0,07	11,1	46
	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	30	2	0,36	15,87	74,7	
	12 лет и старше	60	4	0,72	31,74	149,4	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	885	31,44	28,27	101,2	786,1
		12 лет и старше	1025	38,19	34,69	126,73	972,7
полдник	Булочка розовая	все категории	40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	все категории	200	8	5	14	133
	Фрукты свежие (бананы)	7-11 лет	100	1,5	0,5	21	96
		12 лет и старше	120	1,8	0,6	25,2	115,2
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	340	12,78	6,62	57	340,2
		12 лет и старше	360	13,08	6,72	61,2	359,4
Всего за день		7-11 лет	1765	72,98	53,89	243,06	1750,82
		12 лет и старше	1960	82,89	61,49	291,42	2052,12
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		94,78	68,22	72,56	74,50
		12 лет и старше		92,1	66,84	76,09	75,45

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева