

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

## МЕНЮ

**15 ноября 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     |                                |                |
| <b>Неделя 2 день 11</b>                                  |  |                      |                 |                      |              |              |                                |                |
| завтрак  | Перец сладкий  | 7-11 лет             | 30              | 0,4                  | 0,04         | 1,45         | 7,75                           |                |
|  |  | 12 лет и старше      | 60              | 0,8                  | 0,08         | 2,9          | 15,5                           |                |
|  | Филе кур тушеное с морковью                              | 7-11 лет             | 90              | 12,71                | 5,63         | 3,94         | 118,12                         |                |
|  |  | 12 лет и старше      | 100             | 14,12                | 6,26         | 4,38         | 131,24                         |                |
|  | Макароны отварные с маслом                               | 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>                                  |  |                      |                 | <b>550</b>           | <b>27,49</b> | <b>14,01</b> | <b>83,45</b>                   | <b>570,59</b>  |
|  |  |                      | 12 лет и старше | <b>640</b>           | <b>32,32</b> | <b>15,62</b> | <b>98,47</b>                   | <b>664,56</b>  |
| обед   | Салат из белокочанной капусты (с морковью)               | 7-11 лет             | 60              | 0,84                 | 2,76         | 6,2          | 52,98                          |                |
|  |  | 12 лет и старше      | 100             | 1,4                  | 4,6          | 10,33        | 88,3                           |                |
|  | Суп крестьянский с крупой, с мясом                       | 7-11 лет             | 225             | 8,4                  | 9,6          | 8,8          | 155                            |                |
|  |  | 12 лет и старше      | 275             | 10,5                 | 12           | 11           | 193,75                         |                |
|  | Рыба (горбуша), припущенная в молоке                     | 7-11 лет             | 90              | 13,23                | 9,27         | 2,29         | 164,52                         |                |
|  |  | 12 лет и старше      | 100             | 14,7                 | 10,3         | 2,55         | 182,8                          |                |
|  | 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        | <b>805</b>           | <b>31,65</b> | <b>26,33</b> | <b>91,06</b>                   | <b>747,3</b>   |
|  |  |                      | 12 лет и старше | <b>995</b>           | <b>39,69</b> | <b>35,09</b> | <b>119,08</b>                  | <b>972,25</b>  |
| полдник  | Булочка розовая  | все категории        | 40              | 3,28                 | 1,12         | 22           | 111,2                          |                |
|  | Кисломолочный напиток (Йогурт) в индивидуальной упаковке | все категории        | 300             | 12                   | 7,5          | 21           | 199,5                          |                |
|  |  | 7-11 лет             | 100             | 1,5                  | 0,5          | 21           | 96                             |                |
| Фрукты свежие (бананы)                                   | 12 лет и старше  | 120                  | 1,8             | 0,6                  | 25,2         | 115,2        |                                |                |
|  | 7-11 лет   | <b>440</b>           | <b>16,78</b>    | <b>9,12</b>          | <b>64</b>    | <b>406,7</b> |                                |                |
| <i>итого за полдник</i>                                  |  |                      | 12 лет и старше | <b>460</b>           | <b>17,08</b> | <b>9,22</b>  | <b>68,2</b>                    | <b>425,9</b>   |
| <b>Всего за день</b>                                     |  |                      | 7-11 лет        | <b>1795</b>          | <b>75,92</b> | <b>49,46</b> | <b>238,51</b>                  | <b>1724,59</b> |
|  |  |                      | 12 лет и старше | <b>2095</b>          | <b>89,09</b> | <b>59,93</b> | <b>285,75</b>                  | <b>2062,71</b> |
| <i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i> |  |                      | 7-11 лет        |                      | <b>98,60</b> | <b>62,61</b> | <b>71,20</b>                   | <b>73,39</b>   |
|  |  |                      | 12 лет и старше |                      | <b>98,99</b> | <b>65,14</b> | <b>74,61</b>                   | <b>75,83</b>   |

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева