

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Е. Комиссарова

МЕНЮ
" 16" 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 I День I								
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	все категории	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	
	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом	7-11 лет	200/5	8,55	7,5	42,32	271,0	
		12 лет и старше	250/5	10,67	8,47	52,9	330,5	
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8	
12 лет и старше		40	2,66	0,48	21,2	99,6		
<i>итого за завтрак</i>			7-11 лет	507	17,54	21,75	83,72	601,3
			12 лет и старше	577	20,99	22,96	104,9	710,6
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	все категории	100	1,1	6	5,6	80	
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	7-11 лет	200/35	7,5	8,9	9,5	148	
		12 лет и старше	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	
	Рыба, запеченная с картофелем	7-11 лет	250	19,75	18	28,5	355	
		12 лет и старше	300	23,7	21,6	34,3	426,5	
	Компот из яблок и вишни	все категории	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
	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	50	3,32	0,6	26,5	124,5		
<i>итого за обед</i>			7-11 лет	865	34,55	33,86	92,67	812,7
			12 лет и старше	995	40,82	38,8	116,1	976,00
полдник	Печенье парезное	все категории	20	1,34	1,7	14,38	78,2	
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)		200	5,8	6,4	8	113	
			Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<i>итого за полдник</i>			320	7,54	8,5	32,18	238,2	
Всего за день		7-11 лет	1692	59,63	64,11	208,57	1652,2	
		12 лет и старше	1942	69,35	70,26	253,18	1924,8	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		77,44	81,15	62,26	70,31	
		12 лет и старше		77,06	76,37	66,10	70,76	

Зав производством:

Е. Н. Фомичева