

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

" 17 " 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 1 День 2							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	7-11 лет	60	0,5	0,1	1,5	8
		12 лет и старше	100	0,8	0,1	2,5	14
	Омлет натуральный, с маслом	все категории	150/5	13,8	18,4	2,8	232
	Какао с молоком	все категории	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	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	40	2,66	0,48	21,2	99,6
		12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5
Фрукты свежие (апельсин)	все категории	100	0,9	0,2	8,1	43	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	605	25,14	22,76	65,79	572,62
		12 лет и старше	685	26,9	22,98	76,69	626,02
обед	Винегрет овощной	7-11 лет	60	0,8	4,3	5,2	63
		12 лет и старше	100	1,4	7,1	8,6	104
	Суп гороховый	7-11 лет	200	6,68	4,6	16,28	133,14
		12 лет и старше	250	8,3	5,75	20,35	166,5
	Биточки (из говядины), с маслом	7-11 лет	100/5	15,1	16,7	12,4	260
		12 лет и старше	100/5	15,1	16,7	12,4	260
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	7-11 лет	75/75	3,1	5	16,4	122,7
		12 лет и старше	100/100	4,13	6,67	21,87	164
	Напиток брусничный	все категории	200	0,17		11,0	45,0
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	60	4,8	0,6	27,6	135
12 лет и старше		60	4,8	0,6	27,6	135	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8	
	12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	795	31,98	31,44	99,48	808,64
		12 лет и старше	965	37,22	37,42	128,32	999,00
	Булочка «Янтарная»	все категории	40	3,76	2,1	19,84	113,4
			200/5	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	20,2	87	
	<i>итого за полдник</i>			445	4,86	2,3	49,04
Всего за день		7-11 лет	1845	61,98	56,5	214,31	1617,66
		12 лет и старше	2095	68,98	62,7	257,35	1874,42
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		80,49	71,52	63,97	68,84
		12 лет и старше		76,64	68,15	67,19	68,91

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева