



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**  
**" 19 " 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	
<b>Неделя I День 4</b>							
<i>завтрак</i>	Бутердрод с маслом	все категории	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	7-11 лет	130/20	18,1	14,3	26,3	306
		12 лет и старше	150/50	22,8	17,85	45,15	432,5
	Чай с молоком	все категории	200	2,5	2,2	10	70
	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>550</b>	<b>24,34</b>	<b>24,47</b>	<b>71,62</b>	<b>597,47</b>
		12 лет и старше	<b>600</b>	<b>29,04</b>	<b>28,02</b>	<b>90,47</b>	<b>723,97</b>
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	все категории	50/50	0,95	0,15	3,15	18,3
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	7-11 лет	200/25/10	8,4	9,6	8,8	155
		12 лет и старше	250/25/10	8,82	10,58	10,91	174,2
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	7-11 лет	100	11,3	7,4	3,9	127,5
		12 лет и старше	120	13,56	8,9	4,7	153,2
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,76	177
	Напиток витаминизированный «Витошка»	все категории	200	0,46	0,15	21,1	93
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	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		40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>910</b>	<b>31,61</b>	<b>22,15</b>	<b>109,55</b>	<b>770</b>
		12 лет и старше	<b>1045</b>	<b>37</b>	<b>27,86</b>	<b>122,62</b>	<b>895,3</b>
<i>полдник</i>	Булочка зерновая	все категории	50	4	1,8	23	124
	Чай с сахаром		200/5	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	1	0,2	23,5	100
			<i>итого за полдник</i>	<b>455</b>	<b>5,1</b>	<b>2</b>	<b>55,5</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1910</b>	<b>61,05</b>	<b>48,62</b>	<b>236,67</b>	<b>1627,47</b>
		12 лет и старше	<b>2095</b>	<b>71,14</b>	<b>57,88</b>	<b>268,59</b>	<b>1879,27</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>61,05</b>	<b>48,62</b>	<b>236,67</b>	<b>1627,47</b>
		12 лет и старше		<b>79,29</b>	<b>61,54</b>	<b>70,65</b>	<b>69,25</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева