

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 156

Комиссарова
И. Г. Комиссарова

МЕНЮ

" 20 " 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	
<i>завтрак</i>	Неделя I День 5						
	Бутерброд с джемом, с маслом	все категории	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225
	Картофель запеченный с сыром	7-11 лет	150	3,21	7,44	16,61	186,4
		12 лет и старше	200	4	8,4	20,74	174,6
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41
	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"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7
	<i>итого за завтрак</i>	7-11 лет	512	12,6	16,07	100,93	599,44
		12 лет и старше	627	14,19	17,13	109,66	650,3
<i>обед</i>	Салат из овощей с кукурузой	7-11 лет	60	1,38	4,38	8,7	80
		12 лет и старше	100	2,3	7,3	14,5	133
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	7-11 лет	200/10	1,95	5,6	13,6	113
		12 лет и старше	250/10	2,37	6,63	16,9	137
	Гуляш	7-11 лет	100	14,8	12,3	3,3	183
		12 лет и старше	120	17,7	14,8	4	220
	Рис отварной	7-11 лет	150	3,6	4,5	37	203
		12 лет и старше	200	4,8	6	49,3	270,5
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	все категории	200	0,1	-	23,7	95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7
	<i>итого за обед</i>	7-11 лет	780	26,23	27,44	115,97	816,2
		12 лет и старше	940	31,67	35,39	138,07	997,7
<i>полдник</i>	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	110	0,99	0,22	8,91	47,3
	Булочка розовая	все категории	40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка) в том числе в мелкоштучной упаковке	7-11 лет	150	4,35	4,8	6	84,75
		12 лет и старше	200	5,8	6,4	8	113
	<i>итого за полдник</i>	7-11 лет	300	8,62	6,14	36,91	243,25
		12 лет и старше	350	22,05	18,46	72,91	552,2
Всего за день		7-11 лет	1592	47,45	49,65	253,81	1658,89
		12 лет и старше	1917	55,93	60,26	286,64	1919,5
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		61,62	62,85	75,76	70,59
		12 лет и старше		62,14	65,50	74,84	70,57

Руководитель структурного подразделения

Фомичева

Е. Н. Фомичева