

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

## МЕНЮ

19 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 1 День 2</b>							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	7-11 лет	30	0,25		0,75	4,3
		12 лет и старше	60	0,5		1,5	8,6
	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	150	1,35	0,3	12,15	64,5	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	625	25,34	22,76	69,09	590,42
		12 лет и старше	675	39,2	22,98	79,74	642,12
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	90/5	13,59	15,03	11,6	234
		12 лет и старше	100/5	15,1	16,7	12,4	260
	Каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	4,2	5	22,3	151
		12 лет и старше	200	5,6	6,67	29,7	201,2
	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	785	31,57	29,77	104,58	810,94
		12 лет и старше	965	38,69	37,42	136,15	1036,20
полдник	Булочка «Янтарная»	все категории	40	3,76	2,1	19,84	113,4
	Чай с сахаром		200	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной), в мелкоштучной упаковке		200	1	0,2	20,2	87
<i>итого за полдник</i>			440	4,86	2,3	49,04	236,4
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	1850	61,77	54,83	222,71	1637,76
		12 лет и старше	2080	82,75	62,7	268,23	1927,72
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		80,22	69,41	66,48	69,69
		12 лет и старше		91,94	68,15	70,03	70,87

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева