

УТВЕРЖАЮ
 Директор МАОУ СШ № 156



Комиссарова

МЕНЮ

20 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		
Неделя 1 День 3								
завтрак	Перец сладкий	все категории	60	0,8	0,08	2,9	15,5	
	Плов с филе куриным	7-11 лет	200	12,3	8,2	24,8	223	
		12 лет и старше	250	15,37	10,25	31	278,75	
	Кофейный напиток с молоком	все категории	200	3,1	3	14,3	95	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,0	0,5	23,0	112,5	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2	0,36	15,87	74,7	
		12 лет и старше	40	2,66	0,48	21,2	99,6	
	<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	540	22,2	12,14	80,87	520,7
			12 лет и старше	600	25,9	14,31	92,4	601,35
	обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	7-11 лет	60	1,38	4,08	2,58	52,98
12 лет и старше			100	2,3	6,8	4,3	88,3	
Суп с рыбными консервами		7-11 лет	200	6,9	6,7	11,5	134	
		12 лет и старше	250	8,62	8,37	14,37	167,4	
Птица запеченная (цыпленок-бройлер)		7-11 лет	90	21	14		234	
		12 лет и старше	100	23,3	15,55		260	
Макаронные изделия отварные с маслом		7-11 лет	150	5,1	4,4	30	180	
		12 лет и старше	180	6,12	5,2	36	215,3	
Компот из сухофруктов		все категории	200	0,5		19,8	81	
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	40	2,66	0,48	21,2	99,6		
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	780	40,9	30,04	102,75	869,18	
		12 лет и старше	930	48,3	37	123,27	1046,6	
полдник	Пирожки печеные с яблоками	все категории	36	1,9	0,7	17,8	85	
	Кисломолочный напиток (Снежок) (в мелкоштучной упаковке)	все категории	300	8,7	9,6	12	177	
		7-11 лет	100	1,5	0,5	21	96	
Фрукты свежие (бананы)	12 лет и старше	120	1,8	0,6	25,2	115,2		
	<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	436	12,1	10,8	50,8	358
		12 лет и старше	456	12,4	10,9	55	377,2	
Всего за день		7-11 лет	1756,0	75,18	52,98	234,42	1747,88	
		12 лет и старше	1986,0	86,63	62,2	270,7	2025,2	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		97,64	67,06	69,98	74,38	
		12 лет и старше		96,26	67,62	70,67	74,45	

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева