

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

" 23 " 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 2 День 7</b>							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	все категории	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225
		7-11 лет	200/5	3,21	7,44	16,51	146,24
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	12 лет и старше	250/5	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	0,5	23	112,5
		12 лет и старше	60	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2	0,36	15,87	74,7
		7-11 лет	555	12,6	16,07	100,93	599,44
		12 лет и старше	627	14,19	17,13	109,66	650,3
		7-11 лет	60	0,96	3,7	5,7	60
	12 лет и старше	100	1,6	6,17	9,5	100	
обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	7-11 лет	200/30	8,3	5,9	14,8	146
		12 лет и старше	250/50	8,74	6,83	18,5	171
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	7-11 лет	250	19,7	25	39,8	463
	Курица по-тайски	12 лет и старше	280	22,06	28	44,6	519
	Напиток клюквенный	все категории	200	0,17		11	45
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,4	0,3	13,8	67,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8
		12 лет и старше	30	2	0,36	15,87	74,7
		7-11 лет	730	32,86	35,14	95,7	831,3
		12 лет и старше	920	36,97	41,66	113,27	977,2
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	все категории	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Печенье нарезное		20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)		200	8	5	14	133
	<i>итого за полдник</i>		360	9,9	7,26	42,1	277
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	1545	55,36	58,47	238,73	1707,74
		12 лет и старше	1845	72,29	81,6	220,77	1911,3
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		71,90	74,01	71,26	72,67
		12 лет и старше		80,32	88,70	57,64	70,27

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева