

УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

" 25 " сентября 2024 г.

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Всё блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	Бутерброд с маслом	все категории	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	
	Вареники ленивые отварные (или вареники с творогом), с маслом	7-11 лет	150/5	17,5	11	22,8	261	
		12 лет и старше	200/5	23,3	13,5	30,4	336,5	
	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"	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	
	<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	637	27,5	19,51	96,68	665,07
			12 лет и старше	687	34,76	22,23	114,18	787,97
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	7-11 лет	60	0,5	0,1	1,5	8	
			12 лет и старше	100	0,8	0,1	2,5	14
	Суп картофельный с клецками	7-11 лет	200/25	4,4	5,3	24,2	162	
			12 лет и старше	250/50	6,27	7,4	33,9	227,3
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	7-11 лет	100/30	17,4	10,8	5,6	189,5	
			12 лет и старше	120/40	23,5	14,1	5,2	242
	Рис отварной с овощами	7-11 лет	150	3,6	3,9	35,9	193	
			12 лет и старше	200	4,8	5,2	47,9	257,6
	Кисель из черной смородины	7-11 лет	200	0,96	0,06	10	44	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,0	0,5	23,0	112,5	
		12 лет и старше	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	850	32,86	21,02	116,07	783,7	
		12 лет и старше	1040	42,33	27,72	138,37	972,1	
	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,6	0,45	15,54	70,5	
	Пирожки печеные с яблоками		36	1,9	0,7	17,8	85	
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)		200	5,8	6,4	8	113	
	<i>итого за полдник</i>		386	8,3	7,55	41,34	268,5	
Всего за день		7-11 лет	1823	68,66	48,08	254,09	1717,27	
		12 лет и старше	2113	85,39	57,5	293,89	2028,57	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		89,17	60,86	75,85	73,08	
		12 лет и старше		94,88	62,5	76,73	74,58	

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева