

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

**05 марта 2025 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 3</b>							
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	<b>540</b>	<b>22,2</b>	<b>12,14</b>	<b>80,87</b>
		12 лет и старше	<b>600</b>	<b>25,9</b>	<b>14,31</b>	<b>92,4</b>	<b>601,35</b>
обед	Салат "Мазайка"	7-11 лет	60	0,9	4,5	5,5	67
		12 лет и старше	100	1,6	6,5	9,1	114
	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	<b>780</b>	<b>40,4</b>	<b>30,46</b>	<b>105,67</b>	<b>883,2</b>
		12 лет и старше	<b>930</b>	<b>47,6</b>	<b>36,7</b>	<b>128,07</b>	<b>1072,3</b>
полдник	Пирожки печеные с яблоками	все категории	36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Снежок)	все категории	200	8,7	9,6	12	177
	Фрукты свежие (бананы)	7-11 лет	100	1,5	0,5	21	96
		12 лет и старше	120	1,8	0,6	25,2	115,2
<i>итого за полдник</i>		7-11 лет	<b>336</b>	<b>12,1</b>	<b>10,8</b>	<b>50,8</b>	<b>358</b>
		12 лет и старше	<b>356</b>	<b>12,4</b>	<b>10,9</b>	<b>55</b>	<b>377,2</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1656,0</b>	<b>74,70</b>	<b>53,4</b>	<b>237,34</b>	<b>1761,9</b>
		12 лет и старше	<b>1886,0</b>	<b>85,93</b>	<b>61,9</b>	<b>275,5</b>	<b>2050,9</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>97,01</b>	<b>67,59</b>	<b>70,85</b>	<b>74,97</b>
		12 лет и старше		<b>95,48</b>	<b>67,29</b>	<b>71,92</b>	<b>75,40</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева