

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

15 апреля 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	
завтрак	Неделя 1 День 2						
	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
	итого за завтрак		7-11 лет	625	25,34	22,76	69,09
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
итого за обед		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
	итого за полдник		440	4,86	2,3	49,04	236,4
Всего за день		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
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		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