

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 156



Е. И. Комиссарова

МЕНЮ

16 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 3						
	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
	итого за завтрак	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 "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
итого за обед	7-11 лет	780	40,4	30,46	105,67	883,2	
	12 лет и старше	930	47,6	36,7	128,07	1072,3	
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
		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
итого за полдник	7-11 лет	336	12,1	10,8	50,8	358	
	12 лет и старше	356	12,4	10,9	55	377,2	
Всего за день	7-11 лет	1656,0	74,70	53,4	237,34	1761,9	
	12 лет и старше	1886,0	85,93	61,9	275,5	2050,9	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	7-11 лет		97,01	67,59	70,85	74,97	
	12 лет и старше		95,48	67,29	71,92	75,40	

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева