

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Григорьева
Комиссарова

МЕНЮ 14 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 1						
	Сыр порционно	все категории	20	4,64	5,9		71,6
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Батон "Молочный" йодовый	все ктегории	40	3	1,2	20,56	104,4
	Каша вязкая (из пшенной крупы), с маслом	7-11 лет	205	8,55	7,5	42,32	271,0
		12 лет и старше	255	10,67	8,47	52,9	330,5
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории	207	0,2	0,01	9,9	41
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,6	49,8
		12 лет и старше	40	2,66	0,48	21,2	99,6
	итого за завтрак		7-11 лет	502	17,88	29,35	83,64
		12 лет и старше	572	21,33	30,56	104,82	779,3
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	7-11 лет	60	0,66	3,6	3,36	48
		12 лет и старше	100	1,1	6	5,6	80
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	7-11 лет	235	7,5	8,9	9,5	148
		12 лет и старше	285	7,7	9,9	11,9	167,5
	Минтай запеченный	7-11 лет	90	22,41	1,17		106,2
		12 лет и старше	100	24,9	1,3		118
	Пюре картофельное	7-11 лет	150	3,04	3,77	23,8	141,6
		12 лет и старше	200	4,15	6,8	24,76	177
	Напиток "Витошка"	все категории	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	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	30	2	0,36	15,87	74,7
		12 лет и старше	50	3,32	0,6	26,5	124,5
итого за обед		7-11 лет	815	39,81	18,4	85,73	673,5
		12 лет и старше	995	46,17	25,3	106,56	844,5
полдник	Печенье нарезное	все категории	20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка)		200	8,7	9,6	12	169,5
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47
	итого за полдник		320	10,44	11,7	36,18	294,7
Всего за день		7-11 лет	1637	68,13	59,45	205,55	1638,2
		12 лет и старше	1887	77,94	67,56	247,56	1918,5
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		88,48	75,25	61,36	69,71
		12 лет и старше		86,60	73,43	64,64	70,53

Руководитель структурного подразделения:

Е. Н. Фомичева