

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

**21 января 2025 г**

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>завтрак</b>	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	
<i>итого за завтрак</i>		7-11 лет	<b>625</b>	<b>25,34</b>	<b>22,76</b>	<b>69,09</b>	<b>590,42</b>
		12 лет и старше	<b>675</b>	<b>39,2</b>	<b>22,98</b>	<b>79,74</b>	<b>642,12</b>
<b>обед</b>	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	
<i>итого за обед</i>		7-11 лет	<b>785</b>	<b>31,57</b>	<b>29,77</b>	<b>104,58</b>	<b>810,94</b>
		12 лет и старше	<b>965</b>	<b>38,69</b>	<b>37,42</b>	<b>136,15</b>	<b>1036,20</b>
<b>полдник</b>	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
<i>итого за полдник</i>			<b>440</b>	<b>4,86</b>	<b>2,3</b>	<b>49,04</b>	<b>236,4</b>
<b>Всего за день</b>		7-11 лет	<b>1850</b>	<b>61,77</b>	<b>54,83</b>	<b>222,71</b>	<b>1637,76</b>
		12 лет и старше	<b>2080</b>	<b>82,75</b>	<b>62,7</b>	<b>268,23</b>	<b>1927,72</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		7-11 лет		<b>80,22</b>	<b>69,41</b>	<b>66,48</b>	<b>69,69</b>
		12 лет и старше		<b>91,94</b>	<b>68,15</b>	<b>70,03</b>	<b>70,87</b>

Руководитель структурного подразделения

Е. Н. Фомичева