

УТВЕРЖДАЮ:

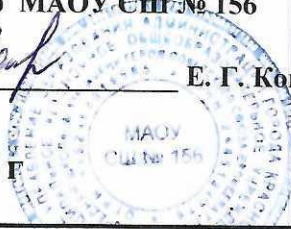
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

22 июня 2026 г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 5						
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Каша манная молочная (250/5)	255	6,22	6,6	31,24	209
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41
	Фрукты свежие (апельсин)	150	13,5	0,3	12,15	64,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5
	Ватрушка с повидлом	50	3,28	1,12	22	111,2
	итого за завтрак		702	27,36	23,03	98,55
обед	Кукуруза консервированная	60	0,8	3,5	3,9	51,1
	Суп картофельный с вермишелью	250	5,2	2,8	18,48	119,6
	Гуляш из филе куриного(50/50)	100	13,32	11,07	2,97	164,7
	Рис отварной	180	3,6	4,5	37	203
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	Сок фруктовый в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7
итого за обед		1040	28,38	22,99	133,42	854,8
Всего за день		1742	55,74	46,02	231,97	1525,2
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			72,39	58,25	69,24	64,90

Руководитель структурного подразделения

Т. В. Гречишкина

Т. В. Гречишкина