

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ
23 июня 2026 г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 2 День 6					
завтрак	Перец сладкий	30	1,3	0,1	5	26
	Тефтели с рисом в соусе (60/50)	110	12,8	8,5	10,6	170,1
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,96	6,1	21,80	158
	Кондитерское изделие	20	2	0,36	15,87	74,7
	Какао с молоком	200	6	6,3	13,5	135
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5
итого за завтрак		570	30,06	21,86	89,77	676,3
обед	Салат зеленый с огурцами	60	1	5	3,3	61,7
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250	2,1	6,38	13,2	118,6
	Сердце в соусе (60/60)	120	16,57	10,60	7,1	190,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	6,67	29,7	201,2
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	3,32	0,6	26,5	124,5
	Шоколадные конфеты	20	0,8	4,2	11,8	88,4
итого за обед		880	34,34	34,19	129,13	961
Всего за день		1450	64,4	56,05	218,9	1637,3
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			83,64	70,95	65,34	69,67

Руководитель структурного подразделения

Т. В. Гречишкина