

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

24 июня 2026 г.



| Прием пищи                                           | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------------|
|                                                      |                                                |                     | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                      |
|                                                      | Неделя 2<br>День 7                             |                     |                      |       |          |                                      |
| завтрак                                              | Крендель сахарный                              | 50                  | 4,64                 | 5,90  | 0        | 71,60                                |
|                                                      | Масло сливочное порционно                      | 10                  | 0,16                 | 14,5  | 0,26     | 132,2                                |
|                                                      | Макароны запеченные с сыром                    | 180                 | 8,15                 | 4,13  | 33,41    | 203,5                                |
|                                                      | Какао с молоком                                | 200                 | 3,28                 | 3,08  | 9,19     | 77,5                                 |
|                                                      | Хлеб пшеничный "Йодовый"                       | 40                  | 2,4                  | 0,3   | 13,8     | 67,5                                 |
|                                                      | Фрукты свежие (яблоко)                         | 150                 | 13,5                 | 0,3   | 12,15    | 64,5                                 |
|                                                      | итого за завтрак                               |                     | 630                  | 32,13 | 28,21    | 68,81                                |
| обед                                                 | Помидор свежий нарезка                         | 60                  | 0,96                 | 3,7   | 5,7      | 60                                   |
|                                                      | Суп картофельный с рыбой<br>(горбуша) (220/30) | 250                 | 8,3                  | 5,9   | 14,8     | 146                                  |
|                                                      | Плов с курицей                                 | 250                 | 19,7                 | 25    | 39,8     | 463                                  |
|                                                      | Сок фруктовый                                  | 200                 | 0,17                 |       | 11       | 45                                   |
|                                                      | Мармелад желейный                              | 20                  | 0,02                 |       | 15       | 60                                   |
|                                                      | Хлеб пшеничный "Йодовый"                       | 30                  | 2,4                  | 0,3   | 13,8     | 67,5                                 |
|                                                      | Хлеб ржаной-пшеничный<br>"Йодовый"             | 20                  | 1,33                 | 0,24  | 10,6     | 49,8                                 |
| итого за обед                                        |                                                | 830                 | 32,88                | 35,14 | 110,7    | 891,3                                |
| Всего за день                                        |                                                | 1460                | 65,01                | 63,35 | 179,51   | 1508,12                              |
| Процент удовлетворения от суточной<br>потребности, % |                                                |                     | 84,43                | 80,19 | 53,59    | 64,18                                |

Руководитель структурного подразделения



Т. В. Гречишкина