

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

25 июня 2026 г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 2 День 8					
завтрак	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60
	Батон "Молочный" йодовый	50	3	1,2	20,56	104,4
	Ватрушка с повидлом	75	0,66	0,12	2,28	13,2
	Каша рисовая молочная (250/5)	255	11,49	5,2	44,69	270,98
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96
	итого за завтрак		700	24,39	15,88	102,83
обед	Огурец свежий	60	0,66	3,72	3,42	49,98
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,1	3,5	8,4	77,5
	Жаркое по-домашнему	250	16,5	15,4	28,4	318
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
	Йогурт питьевой в мелкоштучной упаковке	300	0,8	4,2	11,8	88,4
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2,66	0,48	21,2	99,6
итого за обед		1110	29,02	27,90	120,62	849,48
Всего за день		1810	53,41	43,78	223,45	1500,66
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			69,36	55,42	66,70	63,86

Руководитель структурного подразделения



Т. В. Гречишкина