



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

18 июня 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 1					
	День 2					
завтрак	Крендель сахарный	75	0,25	0	0,75	4,3
	Омлет натуральный, с маслом (150/5)	155	13,8	18,4	2,8	232
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
итого за завтрак		480	21,33	21,98	35,74	426,32
обед	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63
	Суп гороховый	250	6,68	4,6	16,28	133,14
	Биточки (говядина/курица), с маслом	105	13,59	15,03	11,6	234
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,2	5	22,3	151
	Сок фруктовый	200	0,17		11,0	45,0
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,8	0,6	27,6	135
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8
	Ряженка в мелкоштучной упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5
итого за обед		1145	40,27	39,37	116,58	980,44
Всего за день		1625	61,6	61,35	152,32	1406,76
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			80,00	77,66	45,47	59,86

Руководитель структурного подразделения

Т. В. Гречишкина