



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

19 июня 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 1 День 3					
завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2
	Каша молочная "Дружба"	250	12,3	8,2	24,8	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5
	Печенье сахарное	20	2	0,36	15,87	74,7
итого за завтрак		610	23,06	27,06	99,23	733,4
обед	Салат из овощей (помидоры свежие, огурцы свежие)	60	1,38	4,08	2,58	52,98
	Суп с рыбными консервами	250	6,9	6,7	11,5	134
	Птица запеченная (голень)	100	21	14		234
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,1	4,4	30	180
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
	Шоколадные конфеты	20	0,8	4,2	11,8	188,2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2	0,36	15,87	74,7
итого за обед		860	41,68	34,24	114,55	1057,38
Всего за день		1470	64,74	61,3	213,78	1790,78
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			84,08	77,59	63,81	76,20

Руководитель структурного подразделения

Т. В. Гречишкина