



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

20 июня 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4						
завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5
	Булочка зерновая	50	4	1,8	23	124
	Пудинг из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	12,07	9,53	17,5	204
	Чай с сахаром	200	2,5	2,2	10	70
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5
итого за завтрак		610	23,17	14,48	89,04	581
обед	Перец сладкий	60	0,5	0	1,9	10,6
	Борщ со свежей капустой, мясом, сметаной (215/25/10)	250	7,7	8,4	10,6	148
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	100	9,93	6,66	3,51	114,75
	Пюре картофельное	180	3,04	3,77	23,8	141,6
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0,46	0,15	21,1	93
	Кисломолочный напиток (Снежок) в мелкоштучной упаковке	300	8,7	9,6	12	177
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	2,66	0,48	21,2	99,6
итого за обед		1110	32,99	29,06	94,11	784,55
Всего за день		1720	56,16	43,54	183,15	1365,55
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			72,94	55,11	54,67	58,11

Руководитель структурного подразделения

Т. В. Гречишкина