

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

*Ком*

Е. Г. Комиссарова

**МЕНЮ**

**09 апреля 2026 г**

*возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше*

| Прием<br>пищи                                     | Наименование блюда                                                   |                             | Вес<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                                                   |                                                                      |                             |                  | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                   |
| Неделя 2 день 10                                  |                                                                      |                             |                  |                      |        |          |                                   |
| завтрак                                           | Джем (повидло, варенье)                                              | все категории               | 20               | 0,08                 |        | 13,00    | 52,30                             |
|                                                   | Блинчики с маслом сливочным                                          | 7-11 лет (150/8)            | 158              | 9,81                 | 22,30  | 41,00    | 403,90                            |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше<br>(200/10) | 210              | 13,03                | 29,60  | 54,40    | 537,00                            |
|                                                   | Чай с сахаром                                                        | все категории               | 200              | 0,20                 | 0,00   | 14,00    | 56,80                             |
|                                                   | Фрукты свежие (груша)                                                | все категории               | 150              | 0,60                 | 0,45   | 15,54    | 70,50                             |
| итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)       |                                                                      | 7-11 лет                    | 528              | 10,69                | 22,75  | 83,54    | 583,5                             |
| итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)       |                                                                      | 12 лет и старше             | 580              | 13,91                | 30,05  | 96,94    | 716,6                             |
| обед                                              | Винегрет овощной                                                     | 7-11 лет                    | 60               | 0,80                 | 4,30   | 5,20     | 63,00                             |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше             | 100              | 1,40                 | 7,10   | 8,60     | 104,00                            |
|                                                   | Щи из свежей капусты скартофелем и сметаной                          | 7-11 лет                    | 200              | 1,82                 | 7,17   | 10,50    | 113,80                            |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше             | 250              | 2,28                 | 9,00   | 13,10    | 142,30                            |
|                                                   | Тефтели с рисом в сметанном соусе                                    | 7-11 лет (60/30)            | 90               | 13,60                | 13,70  | 9,30     | 214,90                            |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше<br>(75/50)  | 125              | 10,90                | 12,20  | 7,40     | 183,20                            |
|                                                   | Макаронные изделия отварные с маслом                                 | 7-11 лет                    | 150              | 5,64                 | 5,60   | 35,90    | 216,60                            |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше             | 180              | 6,76                 | 6,70   | 43,00    | 259,90                            |
|                                                   | Напиток лимонный                                                     | все категории               | 200              | 0,12                 | 0,01   | 20,40    | 82,20                             |
|                                                   | Хлеб пшеничный "Йодовый"                                             | все категории               | 50               | 4,00                 | 0,50   | 23,00    | 112,50                            |
|                                                   | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"                                      | все категории               | 30               | 2,00                 | 0,36   | 15,87    | 74,70                             |
| итого за обед                                     |                                                                      | 7-11 лет                    | 780              | 27,98                | 31,64  | 120,17   | 877,70                            |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше             | 935              | 27,46                | 35,87  | 131,37   | 958,8                             |
| полдник                                           | Крендель сахарный                                                    | 7-11 лет                    | 75               | 5,30                 | 9,60   | 40,50    | 285,90                            |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше             | 100              | 9,40                 | 17,06  | 72,00    | 381,20                            |
|                                                   | Кондитерские изделия промышленного производства (конфеты шоколадные) | 7-11 лет                    | 25               | 1,00                 | 5,25   | 14,80    | 110,50                            |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше             | 50               | 2,00                 | 10,50  | 29,50    | 221,00                            |
|                                                   | Чай с лимоном, с сахаром                                             | все категории<br>(200/7)    | 207              | 0,60                 | 0,01   | 10,20    | 43,20                             |
| итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)       |                                                                      | 7-11 лет                    | 307              | 6,90                 | 14,86  | 65,50    | 439,60                            |
| итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)       |                                                                      | 12 лет и старше             | 357              | 12,00                | 27,57  | 111,70   | 645,40                            |
| Всего за день                                     |                                                                      | 7-11 лет                    | 1615             | 45,57                | 69,25  | 269,21   | 1900,80                           |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше             | 1872             | 53,37                | 93,49  | 340,01   | 2320,80                           |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % |                                                                      | 7-11 лет                    |                  | 59,18                | 87,66  | 80,36    | 80,89                             |
|                                                   |                                                                      | 12 лет и старше             |                  | 59,30                | 101,62 | 88,78    | 85,32                             |

Руководитель структурного подразделения

*Гречишкина*

Т.В. Гречишкина