

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

МЕНЮ
16 апреля 2026 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше



Е. И. Красовская

Приним пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 1 День 4							
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,00	0,50	23,00	112,50	
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,10	7,20	0,10	65,60	
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	7-11 лет (130/20)	150	12,07	9,53	17,50	204,00	
		12 лет и старше (150/30)	180	21,73	17,15	31,50	367,20	
	Чай с молоком (с сахаром)	все категории	200	2,50	2,20	10,00	70,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	7-11 лет	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
		12 лет и старше	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
	итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	510	19,07	19,83	60,4	496,1
	итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	590	28,99	34,95	79,46	752,40
обед	Кукуруза консервированная	7-11 лет	60	1,20	0,20	6,10	31,10	
		12 лет и старше	100	2,00	0,30	10,17	51,83	
	Борщ со свежей капустой, со сметаной	7-11 лет	200	1,98	7,15	11,40	117,90	
		12 лет и старше	250	2,50	8,90	14,30	147,40	
	Рыба (филе минтая) в омлете	7-11 лет	90	16,20	6,90	2,80	138,10	
		12 лет и старше	120	21,60	9,20	3,70	184,10	
	Картофельное пюре	7-11 лет	150	3,19	4,04	21,90	136,70	
		12 лет и старше	200	4,25	5,38	29,20	182,20	
	Компот из изюма	все категории	200	0,42	0,09	22,10	90,90	
	Хлеб ржаной-шеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2,00	0,36	15,87	74,70	
		12 лет и старше	40	2,66	0,48	21,20	99,60	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,00	0,50	23,00	112,50	
		12 лет и старше	80	6,40	0,80	36,80	180,00	
итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)		7-11 лет	780	28,99	19,24	103,17	701,90	
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	940	39,83	25,15	137,47	936,03	
полдник	Печенье	7-11 лет	40	2,80	5,20	29,20	174,80	
		12 лет и старше	60	4,20	7,80	43,80	262,20	
	Чай с сахаром	все категории	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
			200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	7-11 лет	440	4,00	5,40	55,90	288,20	
		12 лет и старше	460	5,40	8,00	70,50	375,60	
	итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)		7-11 лет	1730	52,06	44,47	219,47	1486,2
итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)		12 лет и старше	1990	74,22	68,1	287,43	2064,03	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		67,61	56,29	65,51	63,24	
		12 лет и старше		82,47	74,02	75,05	75,88	

Руководитель структурного подразделения

Т. В. Гречишкина