

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Комиссарова

МЕНЮ

29 апреля 2026 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Неделя 1 День 3						
	Пряник заварной	7-11 лет	30	1,77	1,41	22,50	109,80
		12 лет и старше	60	3,54	2,82	45,00	219,50
	Плов с филе куриным	7-11 лет	200	16,32	18,20	34,60	368,00
		12 лет и старше	250	20,40	22,80	43,30	460,00
	Чай с сахаром	все категории	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,00	0,50	23,00	112,50
	Хлеб ржаной-пшеничный "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
итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	510	24,29	20,47	102,47	691,80
итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	600,00	30,80	26,60	139,00	918,40
обед	Салат "Мазайка"	7-11 лет	60	0,90	4,50	5,50	67,00
		12 лет и старше	100	1,60	6,50	9,10	114,00
	Суп с рыбными консервами	7-11 лет	200	7,90	4,80	13,40	128,40
		12 лет и старше	250	9,80	6,00	17,00	161,20
	Сердце в соусе	7-11 лет (45\45)	90	16,90	10,80	6,40	190,40
		12 лет и старше (60\60)	120	22,60	14,40	8,50	254,20
	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
	Компот из смеси сухофруктов	все категории	200	0,69	0,12	33,10	136,20
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4,00	0,50	23,00	112,50
		12 лет и старше	60	4,80	0,60	27,60	135,00
	Хлеб ржаной-пшеничный "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
итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)		7-11 лет	780	38,03	26,68	133,17	925,80
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	950	48,91	34,80	159,50	1160,10
полдник	Пирожки печеные с яблоками	все категории	40	1,90	0,70	17,80	85,00
	Кисломолочный напиток "Снежок"	все категории	200	8,70	9,60	12,00	177,00
	Фрукты свежие (мандарин)	7-11 лет	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		12 лет и старше	120	1,80	0,60	25,20	115,20
итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)		7-11 лет	340	12,10	10,80	50,80	358,00
итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)		12 лет и старше	360	12,40	10,90	55,00	377,20
Всего за день		7-11 лет	1630	74,42	57,95	286,44	1975,60
		12 лет и старше	1910	92,11	72,30	353,50	2455,70
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		96,65	73,35	85,50	84,07
		12 лет и старше		102,34	78,59	92,30	90,28

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина