

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СПШ № 156

Е.Г. Комиссарова

МЕНЮ
02 февраля 2026 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Неделя 2 День 7						
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Сыр твердых сортов в нарезке		20	4,64	5,90		71,60
	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
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	7-11 лет	205	8,34	9,46	35,6	260,9
		12 лет и старше	255	10,40	11,80	44,50	326,10
	Какао с молоком	все категории	200	3,49	3,35	14,60	102,50
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,40	0,30	13,80	67,50
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,60	49,80
12 лет и старше		30	2,00	0,36	15,87	74,70	
итого за завтрак		7-11 лет	525	23,1	31,65	103,9	792,7
		12 лет и старше	605	27,23	36,71	132,67	970,2
обед	Салат из свежей капусты с морковью	7-11 лет	60	1,00	6,10	5,80	81,50
		12 лет и старше	100	1,60	10,10	9,60	135,80
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	7-11 лет	230	8,30	6,00	14,80	146,40
		12 лет и старше	290	10,80	7,82	19,30	191,00
	Фрикассе из филе куриного	7-11 лет	90	16,50	19,20	5,90	262,40
		12 лет и старше	100	18,30	21,30	6,60	291,30
	Каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	8,56	6,36	38,80	246,70
		12 лет и старше	200	11,40	8,48	51,70	328,90
	Напиток клюквенный	все категории	200	0,11	0,04	10,80	44,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,00	0,50	23,00	112,50
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,00	0,36	15,87	74,70	
итого за обед		7-11 лет	810	40,47	38,56	114,97	968,2
		12 лет и старше	970	48,21	48,6	136,87	1178,2
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	все категории	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Печенье нарезное		20	1,34	1,70	14,38	78,20
	Кисломолочный напиток (Ряженка)		200	5,80	6,40	8,00	113,00
итого за полдник				370	7,74	8,70	37,08
Всего за день		7-11 лет	1705	71,31	78,91	255,95	2022,6
		12 лет и старше	1945	83,18	94,01	306,62	2410,1
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		92,61	99,89	76,40	86,07
		12 лет и старше		92,42	102,18	80,06	88,61

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина