

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

Е.Т. Комиссарова

МЕНЮ

03 февраля 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 2 день 8						
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Фрукты свежие (яблоко)	все категории	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Манник со сгущенным молоком	7-11 лет (150/20)	170	6,80	7,80	40,60	260,00
		12 лет и старше (180/20)	200	9,10	10,40	54,10	346,40
	Кофейный напиток с молоком	все категории	200	3,36	3,46	13,60	99,00
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,60	49,80
		12 лет и старше	40	2,66	0,48	21,20	99,60
итого за завтрак		7-11 лет	550	12,19	19,3	79,6	544,9
		12 лет и старше	600	15,82	22,14	103,7	681,1
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	7-11 лет	60	0,50	0,10	1,50	8,00
		12 лет и старше	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Свекольник со сметаной	7-11 лет	200	1,80	4,50	9,60	86,10
		12 лет и старше	250	2,20	5,60	12,00	107,20
	Плов с куриным филе	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
	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	80	6,40	0,80	36,80	180,00
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2,00	0,36	15,87	74,70
12 лет и старше		50	3,32	0,60	26,50	124,50	
итого за обед		7-11 лет	740	25,31	23,78	117,67	785,50
		12 лет и старше	930	33,81	30,02	154,20	1021,90
полдник	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	7-11 лет	80	8,45	9,56	16,92	187,50
		12 лет и старше	100	11,00	12,00	21,15	234,40
	Кондитерские изделия промышленного производства (мармелад желейный)	7-11 лет	20	0,02		15,00	60,00
		12 лет и старше	50	0,05		37,50	150,00
	Чай без сахара	все категории	200	0,10	0,00	0,08	0,75
итого за полдник		7-11 лет	300	8,57	9,56	32,00	248,25
		12 лет и старше	350	11,15	12,00	58,73	385,15
Всего за день		7-11 лет	1590	46,07	52,64	229,27	1578,65
		12 лет и старше	1880	60,78	64,16	316,625	2088,15
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		59,83	66,63	68,44	67,18
		12 лет и старше		67,53	69,74	82,67	76,77

Руководитель структурного подразделения



Т.В. Гречишкина