

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

# МЕНЮ

04 февраля 2026 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

| Прием<br>пищи                                     | Наименование блюда                       |                       | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                   |                                          |                       |                  | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| завтрак                                           | Неделя 2 День 9                          |                       |                  |                      |       |          |                                   |
|                                                   | Сыр твердых сортов в нарезке (порционно) | все категории         | 20               | 4,64                 | 5,90  |          | 71,60                             |
|                                                   | Масло сливочное порционно                | все категории         | 10               | 0,1                  | 7,2   | 0,1      | 65,6                              |
|                                                   | Каша жидкая молочная рисовая             | 7-11 лет              | 200              | 5,30                 | 5,40  | 28,70    | 184,50                            |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       | 250              | 6,60                 | 8,10  | 35,70    | 242,10                            |
|                                                   | Чай с лимоном, с сахаром                 | все категории (200/7) | 207              | 0,60                 | 0,01  | 10,20    | 43,20                             |
|                                                   | 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              | 40               | 2,66                 | 0,48  | 21,20    | 99,60                             |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       | 50               | 3,32                 | 0,60  | 26,50    | 124,50                            |
| итого за завтрак                                  |                                          | 7-11 лет              | 527              | 17,3                 | 19,49 | 83,2     | 577                               |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       | 597              | 20,06                | 22,41 | 100,1    | 682                               |
| обед                                              | Салат из зеленого горошка                | 7-11 лет              | 60               | 2,58                 | 10,46 | 2,77     | 115,52                            |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       | 100              | 4,30                 | 17,40 | 4,62     | 192,30                            |
|                                                   | Суп шахтерский со сметаной               | 7-11 лет              | 200              | 7,39                 | 10,23 | 11,90    | 169,20                            |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       | 250              | 9,24                 | 12,80 | 14,90    | 211,50                            |
|                                                   | Филе минтая в томате с овощами           | 7-11 лет              | 90               | 12,30                | 6,66  | 5,58     | 132,70                            |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       | 100              | 13,70                | 7,40  | 6,20     | 147,40                            |
|                                                   | 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                            |
|                                                   | Напиток из облепихи                      | все категории         | 200              | 0,22                 | 0,99  | 11,00    | 54,00                             |
|                                                   | 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              | 31,68                | 33,24 | 92,02    | 795,32                            |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       | 930              | 37,71                | 44,83 | 104,79   | 974,60                            |
| полдник                                           | Фрукты свежие (груша)                    | все категории         | 150              | 0,60                 | 0,45  | 15,54    | 70,50                             |
|                                                   | Печенье                                  |                       | 40               | 2,80                 | 5,20  | 29,20    | 174,80                            |
|                                                   | Кисломолочный напиток "Снежок"           |                       | 200              | 8,70                 | 9,60  | 12,00    | 177,00                            |
|                                                   | итого за полдник                         |                       | 390              | 12,10                | 15,25 | 56,74    | 422,30                            |
| Всего за день                                     |                                          | 7-11 лет              | 1697             | 61,08                | 67,98 | 231,96   | 1794,62                           |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       | 1917             | 69,87                | 82,49 | 261,63   | 2078,90                           |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % |                                          | 7-11 лет              |                  | 79,32                | 86,04 | 69,24    | 76,37                             |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше       |                  | 77,63                | 89,66 | 68,31    | 76,43                             |

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина