

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

05 февраля 2026 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 день 10							
завтрак	Джем (повидло, варенье)	все категории	20	0,08		13,00	52,30
	Блинчики с маслом сливочным	7-11 лет (150/8)	158	9,81	22,30	41,00	403,90
		12 лет и старше (200/10)	210	13,03	29,60	54,40	537,00
	Чай с сахаром	все категории	200	0,20	0,00	14,00	56,80
	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,60	0,45	15,54	70,50
итого за завтрак		7-11 лет	528	10,69	22,75	83,54	583,5
		12 лет и старше	580	13,91	30,05	96,94	716,6
обед	Винегрет овощной	7-11 лет	60	0,80	4,30	5,20	63,00
		12 лет и старше	100	1,40	7,10	8,60	104,00
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	7-11 лет	200	1,82	7,17	10,50	113,80
		12 лет и старше	250	2,28	9,00	13,10	142,30
	Тефтели с рисом в сметанном соусе	7-11 лет (60/30)	90	13,60	13,70	9,30	214,90
		12 лет и старше (75/50)	125	10,90	12,20	7,40	183,20
	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
	Напиток лимонный	все категории	200	0,12	0,01	20,40	82,20
	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	27,98	31,64	120,17	877,70
		12 лет и старше	935	27,46	35,87	131,37	958,8
полдник	Крендель сахарный	7-11 лет	75	5,30	9,60	40,50	285,90
		12 лет и старше	100	9,40	17,06	72,00	381,20
	Кондитерские изделия промышленного производства Конфеты шоколадные	7-11 лет	25	1,00	5,25	14,80	110,50
		12 лет и старше	50	2,00	10,50	29,50	221,00
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории (200/7)	207	0,60	0,01	10,20	43,20
итого за полдник		7-11 лет	307	6,90	14,86	65,50	439,60
		12 лет и старше	357	12,00	27,57	111,70	645,40
Всего за день		7-11 лет	1615	45,57	69,25	269,21	1900,80
		12 лет и старше	1872	53,37	93,49	340,01	2320,80
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		84,24	123,64	472,92	680,80
		12 лет и старше		94,74	159,41	568,32	822,47

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина