

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

06 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	
Неделя 2 день 11							
завтрак	Пряники	все категории	30	1,77	1,41	22,50	109,80
	Гуляш из филе куриного	7-11 лет	90	10,48	10,49	3,16	149,40
		12 лет и старше	100	11,65	11,66	3,51	166,00
	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
	Какао с молоком	все категории	200	3,49	3,35	14,60	102,50
	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		50	3,32	0,60	26,50	124,50	
итого за завтрак		7-11 лет	550	30,30	22,47	117,93	795,60
		12 лет и старше	600	33,86	24,59	119,31	834,4
обед	Икра кабачковая промышленного производства	7-11 лет	60	0,91	2,80	4,43	46,80
		12 лет и старше	100	1,52	4,67	7,38	78,00
	Рассольник Ленинградский со сметаной	7-11 лет	200	2,22	6,90	15,70	133,80
		12 лет и старше	250	2,77	6,62	19,60	167,30
	Рыба (горбуша), припущенная в молоке	7-11 лет	90	13,23	9,27	2,29	164,52
		12 лет и старше	100	14,70	10,30	2,55	182,80
	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
	Компот из свежих яблок	все категории	200	0,14	0,14	13,41	55,50
	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		60	4,00	0,72	31,74	149,40	
итого за обед		7-11 лет	780	25,69	24,01	96,60	724,52
		12 лет и старше	970	32,18	28,43	131,48	950,20
полдник	Булочка "Розовая"	все категории	40	3,28	1,12	22,00	111,20
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)		200	12,00	7,50	21,00	199,50
	Фрукты свежие (апельсин)		100	0,90	0,20	8,10	43,00
итого за полдник			340	16,18	8,82	51,10	353,70
Всего за день		7-11 лет	1670	72,17	55,30	265,63	1873,82
		12 лет и старше	1910	82,22	61,84	301,89	2138,30
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		93,73	70,00	79,29	79,74
		12 лет и старше		91,36	67,22	78,82	78,61

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина