

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

# МЕНЮ 09 февраля 2026 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

| Прием<br>пищи                                     | Наименование блюда                       | Возрастная<br>категория | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |        |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|--------|
|                                                   |                                          |                         |                  | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |        |
| завтрак                                           | Неделя 1 День 1                          |                         |                  |                      |       |          |                                   |        |
|                                                   | Сыр твердых сортов в нарезке (порционно) | все категории           | 20               | 4,64                 | 5,90  |          | 71,60                             |        |
|                                                   | Масло сливочное порционно                | все категории           | 10               | 0,10                 | 7,20  | 0,10     | 65,60                             |        |
|                                                   | Батон "Молочный" йодовый                 | все ктегории            | 50               | 3,75                 | 1,50  | 25,70    | 130,50                            |        |
|                                                   | Каша вязкая из пшенной крупы, с маслом   | 7-11 лет                | 205              | 8,55                 | 7,50  | 42,32    | 271,00                            |        |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше         | 255              | 10,67                | 8,47  | 52,90    | 330,50                            |        |
|                                                   | Чай с лимоном, с сахаром                 | все категории (200\7)   | 207              | 0,60                 | 0,005 | 10,20    | 43,20                             |        |
|                                                   | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"          | 7-11 лет                | 30               | 2,00                 | 0,36  | 15,87    | 74,70                             |        |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше         | 40               | 2,66                 | 0,48  | 21,20    | 99,60                             |        |
|                                                   | итого за завтрак                         |                         | 7-11 лет         | 522                  | 19,64 | 22,47    | 94,19                             | 656,60 |
| обед                                              | Огурчик консервированный                 | 12 лет и старше         | 582              | 22,42                | 23,56 | 110,10   | 741,00                            |        |
|                                                   |                                          | 7-11 лет                | 60               | 0,48                 | 0,06  | 1,02     | 6,00                              |        |
|                                                   | Суп вермишелевый на курином бульоне      | 12 лет и старше         | 100              | 0,80                 | 0,10  | 1,70     | 10,00                             |        |
|                                                   |                                          | 7-11 лет                | 200              | 8,20                 | 8,64  | 11,70    | 157,40                            |        |
|                                                   | Рыба (минтай филе) запеченная            | 12 лет и старше         | 250              | 10,25                | 10,80 | 14,60    | 196,60                            |        |
|                                                   |                                          | 7-11 лет                | 90               | 22,60                | 7,30  | 4,20     | 172,90                            |        |
|                                                   | Картофельное пюре                        | 12 лет и старше         | 100              | 25,10                | 8,10  | 4,70     | 192,10                            |        |
|                                                   |                                          | 7-11 лет                | 150              | 3,19                 | 4,04  | 21,90    | 136,70                            |        |
|                                                   | Напиток витаминизированный "Витошка"     | 12 лет и старше         | 200              | 4,15                 | 6,80  | 24,76    | 182,20                            |        |
|                                                   |                                          | все категории           | 200              | 4,25                 | 5,38  | 29,20    | 93,00                             |        |
|                                                   | 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         | 50               | 3,32                 | 0,60  | 26,50    | 124,50                            |        |
|                                                   | итого за обед                            |                         | 7-11 лет         | 780                  | 44,72 | 26,28    | 106,89                            | 753,20 |
| полдник                                           | Печенье нарезное                         | все категории           | 12 лет и старше  | 960                  | 52,67 | 32,38    | 129,06                            | 933,40 |
|                                                   |                                          |                         | 20               | 1,34                 | 1,70  | 14,38    | 78,20                             |        |
|                                                   | Кисломолочный напиток (Ряженка)          |                         | 200              | 5,80                 | 6,40  | 8,00     | 113,00                            |        |
|                                                   | Фрукты свежие (яблоко)                   |                         | 100              | 0,40                 | 0,40  | 9,80     | 47,00                             |        |
|                                                   |                                          |                         | итого за полдник |                      | 320   | 7,54     | 8,50                              | 32,18  |
| Всего за день                                     |                                          | 7-11 лет                | 1622             | 71,90                | 57,25 | 233,26   | 1648,00                           |        |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше         | 1862             | 82,63                | 64,44 | 271,34   | 1912,60                           |        |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % |                                          | 7-11 лет                |                  | 93,38                | 72,46 | 69,63    | 70,13                             |        |
|                                                   |                                          | 12 лет и старше         |                  | 91,81                | 70,04 | 70,85    | 70,32                             |        |

Руководитель структурного подразделения:



Т.В. Гречишкина