

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

10 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 1 День 2						
	Сыр твердых сортов в нарезке (порционно)	все категории	20	4,64	5,90		71,60
	Омлет натуральный, с маслом	все категории	155	13,80	18,40	2,80	232,00
	Какао с молоком	все категории	200	3,49	3,35	14,60	102,50
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	40	3,20	0,40	18,40	90,00
		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
	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	100	0,80	0,20	7,50	35,00
	итого за завтрак		7-11 лет	545	27,93	28,61	59,17
обед	Помидор свежий в нарезке	12 лет и старше	585	30,85	29,05	79,00	700,60
		7-11 лет	60	1,66	2,52	1,55	77,00
	Суп гороховый	12 лет и старше	100	2,76	4,20	2,59	128,10
		7-11 лет	200	5,80	0,60	28,40	142,20
	Котлеты рубленые из птицы с маслом (90/5) (100/5)	12 лет и старше	250	7,25	0,75	35,50	177,80
		7-11 лет	95	13,60	13,70	9,30	214,90
	Каша гречневая рассыпчатая	12 лет и старше	105	15,10	14,80	10,30	235,00
		7-11 лет	150	8,56	6,36	38,80	246,70
	Напиток брусничный	12 лет и старше	200	11,40	8,48	51,70	328,90
		все категории	200	0,17		11,00	48,80
	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	785	35,79	24,04	127,92	916,80
полдник	Булочка «Янтарная»	12 лет и старше	905	40,00	28,83	137,59	1178,10
		все категории	40	4,50	3,30	21,60	134,10
	Чай с сахаром	все категории	200	0,20		14,00	56,80
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	все категории	200	1,00	0,20	20,20	86,60
итого за полдник			440	5,70	3,50	55,80	277,50
Всего за день		7-11 лет	1770	69,42	56,15	242,89	1800,10
		12 лет и старше	1930	76,55	61,38	272,39	2156,20
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет	2298,70	90,16	72,92	315,44	2337,79
		12 лет и старше	2506,49	99,42	79,71	353,75	2800,26

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина