

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

# МЕНЮ

11 марта 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 3                      |                         |                  |                      |       |          |                                   |
|                                                   | Пряник заварной                      | 7-11 лет                | 30               | 1,77                 | 1,41  | 22,50    | 109,80                            |
|                                                   |                                      | 12 лет и старше         | 60               | 3,54                 | 2,82  | 45,00    | 219,50                            |
|                                                   | Плов с филе куриным                  | 7-11 лет                | 200              | 16,32                | 18,20 | 34,60    | 368,00                            |
|                                                   |                                      | 12 лет и старше         | 250              | 20,40                | 22,80 | 43,30    | 460,00                            |
|                                                   | Чай с сахаром                        | все категории           | 200              | 0,20                 | 0,00  | 6,50     | 26,80                             |
|                                                   | 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                                   |                                      | 40                      | 2,66             | 0,48                 | 21,20 | 99,60    |                                   |
| итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)       |                                      | 7-11 лет                | 510              | 24,29                | 20,47 | 102,47   | 691,80                            |
| итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)       |                                      | 12 лет и старше         | 600,00           | 30,80                | 26,60 | 139,00   | 918,40                            |
| обед                                              | Салат "Мазайка"                      | 7-11 лет                | 60               | 0,90                 | 4,50  | 5,50     | 67,00                             |
|                                                   |                                      | 12 лет и старше         | 100              | 1,60                 | 6,50  | 9,10     | 114,00                            |
|                                                   | Суп с рыбными консервами             | 7-11 лет                | 200              | 7,90                 | 4,80  | 13,40    | 128,40                            |
|                                                   |                                      | 12 лет и старше         | 250              | 9,80                 | 6,00  | 17,00    | 161,20                            |
|                                                   | Сердце в соусе                       | 7-11 лет (45\45)        | 90               | 16,90                | 10,80 | 6,40     | 190,40                            |
|                                                   |                                      | 12 лет и старше (60\60) | 120              | 22,60                | 14,40 | 8,50     | 254,20                            |
|                                                   | 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                            |
|                                                   | Компот из смеси сухофруктов          | все категории           | 200              | 0,69                 | 0,12  | 33,10    | 136,20                            |
|                                                   | 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                | 30               | 2,00                 | 0,36  | 15,87    | 74,70                             |
| 12 лет и старше                                   |                                      | 40                      | 2,66             | 0,48                 | 21,20 | 99,60    |                                   |
| итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)         |                                      | 7-11 лет                | 780              | 38,03                | 26,68 | 133,17   | 925,80                            |
| итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)         |                                      | 12 лет и старше         | 950              | 48,91                | 34,80 | 159,50   | 1160,10                           |
| полдник                                           | Пирожки печеные с яблоками           | все категории           | 40               | 1,90                 | 0,70  | 17,80    | 85,00                             |
|                                                   | Кисломолочный напиток "Снежок"       | все категории           | 200              | 8,70                 | 9,60  | 12,00    | 177,00                            |
|                                                   | Фрукты свежие (мандарин)             | 7-11 лет                | 100              | 1,50                 | 0,50  | 21,00    | 96,00                             |
|                                                   |                                      | 12 лет и старше         | 120              | 1,80                 | 0,60  | 25,20    | 115,20                            |
| итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)       |                                      | 7-11 лет                | 340              | 12,10                | 10,80 | 50,80    | 358,00                            |
| итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)       |                                      | 12 лет и старше         | 360              | 12,40                | 10,90 | 55,00    | 377,20                            |
| Всего за день                                     |                                      | 7-11 лет                | 1630             | 74,42                | 57,95 | 286,44   | 1975,60                           |
|                                                   |                                      | 12 лет и старше         | 1910             | 92,11                | 72,30 | 353,50   | 2455,70                           |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % |                                      | 7-11 лет                |                  | 96,65                | 73,35 | 85,50    | 84,07                             |
|                                                   |                                      | 12 лет и старше         |                  | 102,34               | 78,59 | 92,30    | 90,28                             |

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина