

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Ромашова



МЕНЮ

12 марта 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 4						
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4.00	0.50	23.00	112.50
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0.10	7.20	0.10	65.60
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	7-11 лет (130/20)	150	12.07	9.53	17.50	204.00
		12 лет и старше (150/30)	180	21.73	17.15	31.50	367.20
	Чай с молоком (с сахаром)	все категории	200	2.50	2.20	10.00	70.00
	Фрукты свежие (яблоко)	7-11 лет	100	0.40	0.40	9.80	44.00
		12 лет и старше	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	510	19,07	19,83	60,4
итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	590	28,99	34,95	79,46	752,40
обед	Кукуруза консервированная	7-11 лет	60	1.20	0.20	6.10	31.10
		12 лет и старше	100	2.00	0.30	10.17	51.83
	Борщ со свежей капустой, со сметаной	7-11 лет	200	1.98	7.15	11.40	117.90
		12 лет и старше	250	2.50	8.90	14.30	147.40
	Рыба (филе минтая) в омлете	7-11 лет	90	16.20	6.90	2.80	138.10
		12 лет и старше	120	21.60	9.20	3.70	184.10
	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 изюма	все категории	200	0.42	0.09	22.10	90.90
	Хлеб ржаной-шеничный "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
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	50	4.00	0.50	23.00	112.50
12 лет и старше		80	6.40	0.80	36.80	180.00	
итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)		7-11 лет	780	28,99	19,24	103,17	701,90
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	940	39,83	25,15	137,47	936,03
полдник	Печенье	7-11 лет	40	2.80	5.20	29.20	174.80
		12 лет и старше	60	4.20	7.80	43.80	262.20
	Чай с сахаром	все категории	200	0.20	0.00	6.50	26.80
	Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1.00	0.20	20.20	86.60
	итого за полдник	7-11 лет	440	4,00	5,40	55,90	288,20
		12 лет и старше	460	5,40	8,00	70,50	375,60
итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)		7-11 лет	1730	52,06	44,47	219,47	1486,2
итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)		12 лет и старше	1990	74,22	68,1	287,43	2064,03
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		67,61	56,29	65,51	63,24
		12 лет и старше		82,47	74,02	75,05	75,88

Руководитель структурного подразделения

Гречишкина

Т. В. Гречишкина