



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ 13 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 5						
	Джем (повидло, варенье)	все категории	20	0,08		13,00	52,30
	Масло сливочное порционнно	все категории	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Каша жидкая молочная манная	7-11 лет (200\5)	205	6,37	6,76	32,02	214,40
		12 лет и старше (250\5)	255	7,93	8,41	39,83	266,73
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории (200\7)	207	0,60	0,005	10,20	43,20
	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"	все категории	30	2,00	0,36	15,87	74,70
итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	522	13,15	14,825	94,19	562,7
итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	582	15,51	16,575	106,6	637,53
обед	Морковь по-корейски	7-11 лет	60	0,75	4,10	13,38	57,20
		12 лет и старше	100	1,25	6,07	22,27	95,30
	Суп "Кудрявый"	7-11 лет	200	2,25	6,38	16,30	131,60
		12 лет и старше	250	2,81	7,97	20,30	164,50
	Фрикадельки в соусе	7-11 лет	90	12,40	14,80	7,80	214,00
		12 лет и старше	100	16,50	19,70	10,40	285,30
	Рис отварной	7-11 лет	150	3,66	3,89	38,50	204,00
		12 лет и старше	200	4,88	5,20	51,30	272,00
	Напиток из плодов шиповника	все категории	200	0,06	0,26	17,90	74,20
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,00	0,50	23,00	112,50
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,00	0,36	15,87	74,70	
итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)		7-11 лет	780	25,12	30,29	132,75	868,2
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	930	31,5	40,06	161,04	1078,5
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	150	13,50	0,30	12,15	64,50
	Булочка "Розовая"		40	3,28	1,12	22,00	111,20
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)		200	12,00	7,50	21,00	199,50
			390	28,78	8,92	55,15	375,20
итого за полдник (стоимость 58,07 руб)							
итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)							
Всего за день		7-11 лет	1692,0	67,05	54,035	282,09	1806,10
		12 лет и старше	1902,0	75,79	65,56	322,79	2091,23
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		87,08	68,40	84,21	76,86
		12 лет и старше		84,21	71,26	84,28	76,88

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина