

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

16 марта 2026 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Неделя 2 День 7						
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Сыр твердых сортов в нарезке		20	4,64	5,90		71,60
	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
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	7-11 лет	205	8,34	9,46	35,6	260,9
		12 лет и старше	255	10,40	11,80	44,50	326,10
	Какао с молоком	все категории	200	3,49	3,35	14,60	102,50
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,40	0,30	13,80	67,50
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	20	1,33	0,24	10,60	49,80
		12 лет и старше	30	2,00	0,36	15,87	74,70
итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	525	23,1	31,65	103,9	792,7
итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	605	27,23	36,71	132,67	970,2
обед	Помидор свежий нарезка	7-11 лет	60	1,00	6,10	5,80	17,60
		12 лет и старше	100	1,60	10,10	9,60	21,80
	Щи из свежей капусты со сметаной	7-11 лет	230	8,30	6,00	14,80	146,40
		12 лет и старше	290	10,80	7,82	19,30	191,00
	Фрикассе из филе куриного	7-11 лет	90	16,50	19,20	5,90	262,40
		12 лет и старше	100	18,30	21,30	6,60	291,30
	Каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	8,56	6,36	38,80	246,70
		12 лет и старше	200	11,40	8,48	51,70	328,90
	Напиток клюквенный	все категории	200	0,11	0,04	10,80	44,00
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,00	0,50	23,00	112,50
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	все категории	30	2,00	0,36	15,87	74,70
итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)		7-11 лет	810	40,47	38,56	114,97	904,3
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	970	48,21	48,6	136,87	1064,2
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	все категории	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Печенье нарезное		20	1,34	1,70	14,38	78,20
	Кисломолочный напиток (Ряженка)		200	5,80	6,40	8,00	113,00
	итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)		370	7,74	8,70	37,08	261,70
итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)							
Всего за день		7-11 лет	1705	71,31	78,91	255,95	1958,7
		12 лет и старше	1945	83,18	94,01	306,62	2296,1
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		92,61	99,89	76,40	83,35
		12 лет и старше		92,42	102,18	80,06	84,42

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина