



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

# МЕНЮ

17 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 2 день 8                                                     |                          |                  |                      |       |          |                                   |
|                                                   | Масло сливочное порционно                                           | все категории            | 10               | 0,10                 | 7,20  | 0,10     | 65,60                             |
|                                                   | Фрукты свежие (яблоко)                                              | все категории            | 150              | 0,60                 | 0,60  | 14,70    | 70,50                             |
|                                                   | Манник со сгущенным молоком                                         | 7-11 лет (150/20)        | 170              | 6,80                 | 7,80  | 40,60    | 260,00                            |
|                                                   |                                                                     | 12 лет и старше (180/20) | 200              | 9,10                 | 10,40 | 54,10    | 346,40                            |
|                                                   | Кофейный напиток с молоком                                          | все категории            | 200              | 3,36                 | 3,46  | 13,60    | 99,00                             |
|                                                   | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"                                     | 7-11 лет                 | 20               | 1,33                 | 0,24  | 10,60    | 49,80                             |
|                                                   |                                                                     | 12 лет и старше          | 40               | 2,66                 | 0,48  | 21,20    | 99,60                             |
| итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)       |                                                                     | 7-11 лет                 | 550              | 12,19                | 19,3  | 79,6     | 544,9                             |
| итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)       |                                                                     | 12 лет и старше          | 600              | 15,82                | 22,14 | 103,7    | 681,1                             |
| обед                                              | Овощи натуральные свежие (огурец)                                   | 7-11 лет                 | 60               | 0,50                 | 0,10  | 1,50     | 8,00                              |
|                                                   |                                                                     | 12 лет и старше          | 100              | 0,80                 | 0,10  | 2,50     | 14,00                             |
|                                                   | Свекольник со сметаной                                              | 7-11 лет                 | 200              | 1,80                 | 4,50  | 9,60     | 86,10                             |
|                                                   |                                                                     | 12 лет и старше          | 250              | 2,20                 | 5,60  | 12,00    | 107,20                            |
|                                                   | Плов с куриным филе                                                 | 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                            |
|                                                   | 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          | 80               | 6,40                 | 0,80  | 36,80    | 180,00                            |
|                                                   | 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 (стоимость 116 руб. 15 коп)         |                                                                     | 7-11 лет                 | 740              | 25,31                | 23,78 | 117,67   | 785,50                            |
| итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)         |                                                                     | 12 лет и старше          | 930              | 33,81                | 30,02 | 154,20   | 1021,90                           |
| полдник                                           | Средиземноморская пицца с курицей и сыром                           | 7-11 лет                 | 80               | 8,45                 | 9,56  | 16,92    | 187,50                            |
|                                                   |                                                                     | 12 лет и старше          | 100              | 11,00                | 12,00 | 21,15    | 234,40                            |
|                                                   | Кондитерские изделия промышленного производства (мармелад желейный) | 7-11 лет                 | 20               | 0,02                 |       | 15,00    | 60,00                             |
|                                                   |                                                                     | 12 лет и старше          | 50               | 0,05                 |       | 37,50    | 150,00                            |
|                                                   | Чай без сахара                                                      | все категории            | 200              | 0,10                 | 0,00  | 0,08     | 0,75                              |
| итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)       |                                                                     | 7-11 лет                 | 300              | 8,57                 | 9,56  | 32,00    | 248,25                            |
| итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)       |                                                                     | 12 лет и старше          | 350              | 11,15                | 12,00 | 58,73    | 385,15                            |
| Всего за день                                     |                                                                     | 7-11 лет                 | 1590             | 46,07                | 52,64 | 229,27   | 1578,65                           |
|                                                   |                                                                     | 12 лет и старше          | 1880             | 60,78                | 64,16 | 316,625  | 2088,15                           |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % |                                                                     | 7-11 лет                 |                  | 59,83                | 66,63 | 68,44    | 67,18                             |
|                                                   |                                                                     | 12 лет и старше          |                  | 67,53                | 69,74 | 82,67    | 76,77                             |

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина