



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

18 марта 2026 г

возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Неделя 2 День 9						
	Сыр твердых сортов в нарезке (порционно)	все категории	20	4,64	5,90		71,60
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,1	7,2	0,1	65,6
	Каша жидкая молочная рисовая	7-11 лет	200	5,30	5,40	28,70	184,50
		12 лет и старше	250	6,60	8,10	35,70	242,10
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории (200/7)	207	0,60	0,01	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"	7-11 лет	40	2,66	0,48	21,20	99,60
		12 лет и старше	50	3,32	0,60	26,50	124,50
итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	527	17,3	19,49	83,2	577
итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	597	20,06	22,41	100,1	682
обед	Салат из зеленого горошка	7-11 лет	60	2,58	10,46	2,77	115,52
		12 лет и старше	100	4,30	17,40	4,62	192,30
	Суп шахтерский со сметаной	7-11 лет	200	7,39	10,23	11,90	169,20
		12 лет и старше	250	9,24	12,80	14,90	211,50
	Филе минтая в томате с овощами	7-11 лет	90	12,30	6,66	5,58	132,70
		12 лет и старше	100	13,70	7,40	6,20	147,40
	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
	Напиток из облепихи	все категории	200	0,22	0,99	11,00	54,00
	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	31,68	33,24	92,02	795,32
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	930	37,71	44,83	104,79	974,60
полдник	Фрукты свежие (груша)	все категории	150	0,60	0,45	15,54	70,50
	Печенье		40	2,80	5,20	29,20	174,80
	Кисломолочный напиток "Снежок"		200	8,70	9,60	12,00	177,00
	итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)		390	12,10	15,25	56,74	422,30
итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)							
Всего за день		7-11 лет	1697	61,08	67,98	231,96	1794,62
		12 лет и старше	1917	69,87	82,49	261,63	2078,90
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		79,32	86,04	69,24	76,37
		12 лет и старше		77,63	89,66	68,31	76,43

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина