



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

20 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	
	Неделя 2 день 11						
завтрак	Печенье	все категории	20	1,77	1,41	22,50	109,80
	Гуляш из филе куриного	7-11 лет	90	10,48	10,49	3,16	149,40
		12 лет и старше	100	11,65	11,66	3,51	166,00
	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
	Какао с молоком	все категории	200	3,49	3,35	14,60	102,50
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	все категории	50	4,00	0,50	23,00	112,50
	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 завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	540	30,30	22,47	117,93	795,60
итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	600	33,86	24,59	119,31	834,4
обед	Икра кабачковая промышленного производства	7-11 лет	60	0,91	2,80	4,43	46,80
		12 лет и старше	100	1,52	4,67	7,38	78,00
	Рассольник Ленинградский со сметаной	7-11 лет	200	2,22	6,90	15,70	133,80
		12 лет и старше	250	2,77	6,62	19,60	167,30
	Рыба (горбуша), припущенная в молоке	7-11 лет	90	13,23	9,27	2,29	164,52
		12 лет и старше	100	14,70	10,30	2,55	182,80
	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 свежих яблок	все категории	200	0,14	0,14	13,41	55,50
	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	30	2,00	0,36	15,87	74,70
		12 лет и старше	60	4,00	0,72	31,74	149,40
итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)		7-11 лет	780	25,69	24,01	96,60	724,52
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	970	32,18	28,43	131,48	950,20
полдник	Булочка "Розовая"	все категории	40	3,28	1,12	22,00	111,20
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)		200	12,00	7,50	21,00	199,50
	Фрукты свежие (апельсин)		100	0,90	0,20	8,10	43,00
итого за полдник (стоимость 58 руб. 07 коп)			340	16,18	8,82	51,10	353,70
итого за полдник (стоимость 67 руб. 51 коп)							
Всего за день		7-11 лет	1660	72,17	55,30	265,63	1873,82
		12 лет и старше	1910	82,22	61,84	301,89	2138,30
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		93,73	70,00	79,29	79,74
		12 лет и старше		91,36	67,22	78,82	78,61

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина