

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



МЕНЮ **30 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 1						
	Сыр твердых сортов в нарезке (порционно)	все категории	20	4,64	5,90		71,60
	Масло сливочное порционно	все категории	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Батон "Молочный" йодовый	все ктегории	50	3,75	1,50	25,70	130,50
	Каша вязкая из пшенной крупы, с маслом	7-11 лет	205	8,55	7,50	42,32	271,00
		12 лет и старше	255	10,67	8,47	52,90	330,50
	Чай с лимоном, с сахаром	все категории (200\7)	207	0,60	0,005	10,20	43,20
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	30	2,00	0,36	15,87	74,70
		12 лет и старше	40	2,66	0,48	21,20	99,60
	итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	522	19,64	22,47	94,19
итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	582	22,42	23,56	110,10	741,00
обед	Огурчик консервированный	7-11 лет	60	0,48	0,06	1,02	6,00
		12 лет и старше	100	0,80	0,10	1,70	10,00
	Суп вермишелевый на курином бульоне	7-11 лет	200	8,20	8,64	11,70	157,40
		12 лет и старше	250	10,25	10,80	14,60	196,60
	Рыба (минтай филе) запеченная	7-11 лет	90	22,60	7,30	4,20	172,90
		12 лет и старше	100	25,10	8,10	4,70	192,10
	Картофельное пюре	7-11 лет	150	3,19	4,04	21,90	136,70
		12 лет и старше	200	4,15	6,80	24,76	182,20
	Напиток витаминизированный "Витошка"	все категории	200	4,25	5,38	29,20	93,00
	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	50	3,32	0,60	26,50	124,50
итого за обед (стоимость 116 руб. 15 коп)		7-11 лет	780	44,72	26,28	106,89	753,20
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	960	52,67	32,38	129,06	933,40
полдник	Печенье нарезное	все категории	20	1,34	1,70	14,38	78,20
	Кисломолочный напиток (Ряженка)		200	5,80	6,40	8,00	113,00
	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
			320	7,54	8,50	32,18	238,20
итого за полдник							
Всего за день		7-11 лет	1622	71,90	57,25	233,26	1648,00
		12 лет и старше	1862	82,63	64,44	271,34	1912,60
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет		93,38	72,46	69,63	70,13
		12 лет и старше		91,81	70,04	70,85	70,32

Руководитель структурного подразделения:

Т.В. Гречишкина