

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

МЕНЮ

12 мая 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 2						
	Сыр твердых сортов в нарезке (порционно)	все категории	20	4,64	5,90		71,60
	Оладьи со сгущенным молоком	все категории	155	13,80	18,40	2,80	232,00
	Какао с молоком	все категории	200	3,49	3,35	14,60	102,50
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	7-11 лет	40	3,20	0,40	18,40	90,00
		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
	Фрукты свежие (апельсин)	все категории	100	0,80	0,20	7,50	35,00
	итого за завтрак (стоимость 77 руб. 43 коп)		7-11 лет	545	27,93	28,61	59,17
итого за завтрак (стоимость 90 руб. 03 коп)		12 лет и старше	585	30,85	29,05	79,00	700,60
обед	Огурчик консервированный	7-11 лет	60	1,66	2,52	1,55	77,00
		12 лет и старше	100	2,76	4,20	2,59	128,10
	Суп гороховый	7-11 лет	200	5,80	0,60	28,40	142,20
		12 лет и старше	250	7,25	0,75	35,50	177,80
	Плов с куриным филе	7-11 лет	200	13,60	13,70	9,30	214,90
		12 лет и старше	250	15,10	14,80	10,30	235,00
		7-11 лет					
		12 лет и старше					
	Напиток брусничный	все категории	200	0,17		11,00	48,80
	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	740	27,23	17,68	89,12	670,10
итого за обед (стоимость 135 руб. 03 коп)		12 лет и старше	850	28,60	20,35	85,89	849,20
полдник	Булочка «Янтарная»	все категорий	40	4,50	3,30	21,60	134,10
	Чай с сахаром	все категорий	200	0,20		14,00	56,80
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	все категорий	200	1,00	0,20	20,20	86,60
итого за полдник			440	5,70	3,50	55,80	277,50
Всего за день		7-11 лет	1725	60,86	49,79	204,09	1553,40
		12 лет и старше	1875	65,15	52,90	220,69	1827,30
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		7-11 лет	2240,26	79,04	64,66	265,05	2017,40
		12 лет и старше	2435,06	84,61	68,70	286,61	2373,12

Руководитель структурного подразделения

Т.В. Гречишкина