




Утверждаю: 
 Директор МАОУ СШ №145 Е.А. Леконтсева

МЕНЮ

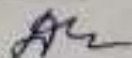
неделя - Пятница
 и 09 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
60/100	Овощи натуральные свежие (огурец) Пищевая ценность: Белки - 0,5/0,8 г., жиры - 0,1/0,1 г., углеводы - 1,5/2 г. Калорийность - 8/14 ккал	Пор.	
150/150	Омлет натуральный, с маслом Пищевая ценность: Белки - 13,8 г., жиры - 18,4 г., углеводы - 2,8 г. Калорийность - 77,5 ккал	Пор.	
200/200	Каша с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,28 г., жиры - 3,08 г., углеводы - 9,19 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0/4,8 г., жиры - 0,5/0,6 г., углеводы 23,0/27,6 г. Калорийность - 112,5/135 ккал	Пор.	
40/50	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 2,66/3,32 г., жиры - 0,48/0,5 г., углеводы - 21,2/26,5 г. Калорийность - 99,6/124,5 ккал	Пор.	
100/100	Фрукты свежие (яблonya) Пищевая ценность завтрака: Белки - 0,9 г., жиры - 0,2 г., углеводы - 8,1 г. Калорийность - 43 г.	Пор.	
600/660	Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,14/26,9 г., жиры - 22,76/22,98 г., углеводы - 65,79/76,69 г. Калорийность - 572,62/626,02 г.		
Обед			
60/100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки 0,8/1,4 г., жиры - 4,3/7,1 г., углеводы - 5,2/8,6 г. Калорийность - 63/104 ккал	Пор.	
200/250	Суп гороховый Пищевая ценность: Белки - 6,68/8,3 г., жиры - 4,6/5,75 г., углеводы 16,28/20,35 г. Калорийность - 133,14/166,5 ккал	Пор.	
100/100	Биточки (из говядины), с маслом Пищевая ценность: Белки - 15,1 г., жиры - 16,7 г., углеводы - 12,4 г. Калорийность - 260 ккал	Пор.	
150/200	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) Пищевая ценность: Белки - 3,1/4,13 г., жиры - 5,6/6,7 г., углеводы - 16,4/21,87 г. Калорийность - 122,7/164 ккал	Пор.	
200/200	Напиток брусничный Пищевая ценность: Белки - 0,17 г., углеводы - 11,0 г. Калорийность - 45,0 ккал	Пор.	
60/60	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,8 г., жиры - 0,6 г., углеводы 27,6 г. Калорийность - 135 ккал	Пор.	
20/50	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 1,33/3,32 г., жиры - 0,24/0,5 г., углеводы - 10,6/26,5 г. Калорийность - 49,8/124,5 ккал	Пор.	
790/960	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,98/37,22 г., жиры - 31,44/37,42 г., углеводы - 99,48/128,32 г. Калорийность - 808,64/999 ккал		
Полдник			
40/40	Булочка Пищевая ценность: Белки - 3,76 г., жиры - 0 г., углеводы - 9 г. Калорийность - 36 ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,1 г., жиры - 6,4 г., углеводы - 8 г. Калорийность - 113 ккал	Пор.	
200/200	Сок фруктовый (овощной) Пищевая ценность: Белки - 1 г., жиры - 0,2 г., углеводы - 20,2 г. Калорийность - 87 ккал	Пор.	
440/440	Пищевая ценность полдника: Белки - 4,86 г., жиры - 2,3 г., углеводы - 49,04 г. Калорийность - 236,4 ккал		
1830/2060	Пищевая ценность дня: Белки 61,98/68,98 г., жиры - 56,5/62,7 г., углеводы - 214,31/257,35 г. Калорийность - 1617,66/1874,42 ккал		

Технолог

Зав. Производством







Добрый
супер
джус 100% сок
из апельсинов
и лимона

