



Утверждаю:

Директор МАОУ СШ №145 Е.А.Леконцева

## МЕНЮ

неделя – 2, вторник

«03» 12 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
60/100	<b>Салат из зеленого горошка</b> Пищевая ценность: Белки – 2,58/ 4,3 г., жиры -3,66/6,1г., углеводы – 2,77/4,62г. Калорийность – 54,4/90,6ккал	Пор.	
150/200	<b>Макароны запеченные с сыром</b> Пищевая ценность: Белки – 8,15/10,8г., жиры – 4,13/5,51г., углеводы – 33,41/44,55г. Калорийность – 203,5/271ккал	Пор.	
200/200	<b>Какао с молоком</b> Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
30/30	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры - 0,3г., углеводы -13,8г.Калорийность -67,5ккал	Пор.	
30/20	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: белки -2/1,33 г., жиры -0,36/0,24г., углеводы - 15,87/10,6г.Калорийность - 74,7/49,8 ккал	Пор.	
100/100	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b> Пищевая ценность завтрака: Белки – 0,9г., жиры – 0,2г., углеводы -8,1г. Калорийность - 43г.	Пор.	
570/650	Пищевая ценность завтрака: Белки –19,31/23,01г., жиры –11,73/15,43г., углеводы -83,14/90,86г. Калорийность - 520,62/599,42г.		
<b>Обед</b>			
100/100	<b>Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)</b> Пищевая ценность: Белки 1,1г., жиры – 6,2г., углеводы - 5,7г. Калорийность -83,3 ккал	Пор.	
200/250	<b>Свекольник со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки –3,1/3,81 г., жиры –3,5/4г., углеводы -8,4/10,41.Калорийность - 77,5/93ккал	Пор.	
250/280	<b>Мясо духовое</b> Пищевая ценность: Белки –16,5/18,48г., жиры – 15,4/17,25г., углеводы - 28,4/31,8г.Калорийность -318/356,4ккал	Пор.	
200/200	<b>Компот из свежей груши</b> Пищевая ценность: Белки - 0,12г., жиры - 0,09г., углеводы – 13,1г.Калорийность -54ккал	Пор.	
60/80	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 4,8/6,4г., жиры - 0,6/0,8г., углеводы-27,6/36,8г.Калорийность - 135/180ккал	Пор.	
40/50	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2,66/3,32г. жиры - 0,48/0,6г., углеводы - 21,2/26,5г.Калорийность -99,6/124,5ккал	Пор.	
850/960	Пищевая ценность обеда: Белки –28,28/33,23г., жиры –26,27/28,94г., углеводы –104,40/124,31г. Калорийность - 767,40/891,20ккал		
<b>Полдник</b>			
80/100	<b>Средиземноморская пицца с курицей и сыром</b> Пищевая ценность: Белки -8,45/10,57г., жиры – 7,53/9,42г., углеводы -16,92/21,15г. Калорийность -170/212ккал	Пор.	
20/50	<b>Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)</b> Пищевая ценность: Белки -0,02/0,05г., углеводы -15/37,5г.Калорийность – 60/150ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки -0,1г., жиры - 0г., углеводы -0,075г.Калорийность -0,75ккал	Пор.	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки – 8,57/10,72г., жиры – 7,53/9,42г., углеводы – 32/58,7г. Калорийность - 230,75/362,75ккал		
1720/1960	ИТОГО: Пищевая ценность дня: Белки-56,16/66,96г., жиры - 45,53/53,79г., углеводы – 219,5/273,9г.Калорийность - 1518,77/1853,37ккал		

Технолог

Зав. Производством





