



Утверждаю: _____
 Директор МАОУ СШ №145 Е.А. Леконцева



МЕНЮ

неделя - 1, пятница
 «08» 10 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
40/40	Бутерброд с джемом, с маслом Пищевая ценность: Белки - 3,19г., жиры - 7,76г., углеводы - 35,55г. Калорийность - 225ккал	Пор.	
200/250	Суп молочный с вермишелью, с маслом Пищевая ценность: Белки - 3,21/4г., жиры - 7,44/8,4г., углеводы - 16,61/20,74 г. Калорийность - 146,24/174,6ккал	Пор.	
200/200	Чай с лимоном, с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г., жиры - 0,01г., углеводы - 9,9г. Калорийность - 41 ккал	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0/4,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы - 23,0/27,6г. Калорийность - 112,5/135ккал	Пор.	
30/30	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 2г. жиры - 0,36г., углеводы - 15,87г. Калорийность - 74,7 ккал	Пор.	
520/580	Пищевая ценность завтрака: Белки - 12,6/14,19г., жиры - 16,07/17,13г., углеводы - 100,93/109,66г. Калорийность - 599,44/650,3г.		
Обед			
100/100	Салат из овощей с кукурузой Пищевая ценность: Белки 2,3г., жиры - 7,3г., углеводы - 14,5г. Калорийность - 133 ккал	Пор.	
200/250	Рассольник Ленинградский, со сметаной Пищевая ценность: Белки - 1,95/2,37г., жиры - 5,6/6,63г., углеводы - 13,6/16,9г. Калорийность - 113/137ккал	Пор.	
100/120	Гуляш Пищевая ценность: Белки - 14,8/ 17,7г., жиры - 12,3/14,8г., углеводы - 3,3/4г. Калорийность - 183/220ккал	Пор.	
150/200	Рис отварной Пищевая ценность: Белки - 3,6/4,8г., жиры - 4,5/6г., углеводы - 37/49,3г. Калорийность - 203/270,5ккал	Пор.	
200/200	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква) Пищевая ценность: Белки - 0,1г., углеводы - 23,7г. Калорийность - 95ккал	Пор.	
30/30	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 2,4г., жиры - 0,3г., углеводы - 13,8г. Калорийность - 67,5ккал	Пор.	
30/30	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 2г. жиры - 0,36г., углеводы - 15,87г. Калорийность - 74,7ккал	Пор.	
810/930	Пищевая ценность обеда: Белки - 26,23/31,69г., жиры - 27,44/35,39г., углеводы - 115,97/138,07г. Калорийность - 816,2/997,7ккал		
Полдник			
110/110	Фрукты свежие (апельсин) Пищевая ценность: Белки - 0,99г., жиры - 0,22г., углеводы - 8,91г. Калорийность - 47,3 ккал	Пор.	
40/40	Булочка розовая Пищевая ценность: Белки - 3,28г., жиры - 1,12г., углеводы - 22г. Калорийность - 111,2ккал	Пор.	
150/200	Кисломолочный напиток (Ряженка) Пищевая ценность: Белки - 4,35/5,8г., жиры - 4,8/6,4г., углеводы - 6/8г. Калорийность - 84,75/113ккал	Пор.	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 8,62/10,07г., жиры - 6,14/7,74г., углеводы - 36,91/ 38,91г. Калорийность - 243,25/271,5ккал		
ИТОГО: 1630/1860	Пищевая ценность дня: Белки 47,45/55,93г., жиры - 49,65/60,26г., углеводы - 253,81/286,64г. Калорийность - 1658,89/1919,5ккал		

Технолог _____

Зав. Производством _____





