



Утверждаю:
Директор МАОУ СШ №143 Е.А.Леконцева

МЕНЮ

неделя – 2, понедельник

07» 10 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
60/100	Овощи натуральные свежие (помидор) Пищевая ценность: Белки – 0,66/ 1,1 г., жиры -0,12/0,2г., углеводы – 2,28/3,8г. Калорийность – 13,2/22ккал	Пор.	
40/40	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый) Пищевая ценность: Белки - 7,46г., жиры - 14,0г., углеводы - 20,9 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
150/150	Омлет с морковью, маслом Пищевая ценность: Белки – 11,1г., жиры – 15г., углеводы – 5,2г. Калорийность – 201 ккал	Пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,1 г., жиры - 3г., углеводы – 14,3г. Калорийность – 95 ккал	Пор.	
20/40	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки -1,33 /2,66г., жиры -0,24/0,48г., углеводы - 10,6/21,2г. Калорийность - 49,8/99,6 ккал	Пор.	
470/530	Пищевая ценность завтрака: Белки – 23,65/25,42г., жиры – 32,36/32,68г., углеводы - 53,28/65,4г. Калорийность - 598,5/657,1г.		
Обед			
60/100	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный) Пищевая ценность: Белки 0,96/1,6г., жиры – 3,7/6,17г., углеводы - 5,7/9,5г. Калорийность - 60/100 ккал	Пор.	
200/250	Суп картофельный с рыбой (горбуша) Пищевая ценность: Белки – 8,3/8,74г., жиры - 5,9/6,83г., углеводы - 14,8/18,5г. Калорийность - 146/71 ккал	Пор.	
250/280	Курица по-тайски Пищевая ценность: Белки - 19,7/22,6г., жиры – 25/28г., углеводы - 39,8/44,6г. Калорийность - 463/519 ккал	Пор.	
200/200	Напиток клюквенный Пищевая ценность: Белки – 0,17г., углеводы – 11,0г. Калорийность - 45,0 ккал	Пор.	
30/30	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры - 0,3г., углеводы - 13,8г. Калорийность - 67,5 ккал	Пор.	
20/30	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки -1,33 /2г., жиры -0,24/0,36г., углеводы - 10,6/15,87г. Калорийность - 49,8/74,7 ккал	Пор.	
760/880	Пищевая ценность обеда: Белки - 32,86/36,97г., жиры – 35,14/41,66г., углеводы – 95,7/113,27г. Калорийность - 831,3/977,2 ккал		
Полдник			
140/140	Фрукты свежие (яблоко) Пищевая ценность: Белки -0,56г., жиры - 0,56г., углеводы - 13,72г. Калорийность - 65,8 ккал	Пор.	
20/20	Печенье нарезное Пищевая ценность: Белки -1,34г., жиры - 1,7г., углеводы - 14,38г. Калорийность - 78,2 ккал	Пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) Пищевая ценность: Белки -8г., жиры – 5г., углеводы - 14г. Калорийность – 133 ккал	Пор.	
360/360	Пищевая ценность полдника: Белки – 9,9г., жиры – 7,26г., углеводы - 42,1г. Калорийность - 277 ккал		
ИТОГО:	Пищевая ценность дня: Белки - 66,41/72,29г., жиры - 74,76/81,6г., углеводы – 191,08/220,77г. Калорийность - 1706,8/1911,3 ккал		
190/1770			

Технолог





