



Утверждаю:

Директор МАОУ СШ №145 Е.А. Леконцева

МЕНЮ

неделя – 1, пятница

« 10 » января 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
40/40	Бутерброд , с маслом Пищевая ценность: Белки – 3,19г., жиры -7,76г., углеводы –35,55г. Калорийность - 225ккал	Пор.	
150/200	Пудинг из творога, запеченный с изюмом, со сгущенкой Пищевая ценность: Белки – 18,1/22,8г., жиры - 14,3/17,85г., углеводы –26,3/45,15 г. Калорийность – 306/432,5 ккал	Пор.	
200/200	Чай с лимоном, с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г., жиры - 0,0г., 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.	
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	Компот 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 сахарная Пищевая ценность: Белки -3,28г., жиры -1,12г., углеводы -22г. Калорийность – 111,2ккал	Пор.	
150/200	Кисломолочный напиток (Йогурт) 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 Терскова Н.М.

Зав. Производством Ярига Л.В.







