




Утверждаю: 
 Директор МАОУ СПШ №145 Е.А. Лихонина

МЕНЮ

неделя 2, вторник
 с 10.09.2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Единица	Цена
Завтрак			
60/100	Салат из зеленого горошка Пищевая ценность: Белки - 2,58/4,3 г., жиры - 3,66/6,1 г., углеводы - 2,77/4,62 г. Калорийность - 54,4/90,6 ккал	Пор.	
150/200	Макаронки запеченные с сыром Пищевая ценность: Белки - 8,15/10,8 г., жиры - 4,13/5,51 г., углеводы - 33,41/44,55 г. Калорийность - 203,5/271 ккал	Пор.	
200/200	Кашо с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,28 г., жиры - 3,08 г., углеводы - 9,19 г. Калорийность - 239,3 ккал	Пор.	
30/30	Хлеб пшеничный "Иловый" Пищевая ценность: Белки - 2,4 г., жиры - 0,3 г., углеводы - 13,8 г. Калорийность - 67,5 ккал	Пор.	
30/20	Хлеб ржаной-пшеничный "Иловый" Пищевая ценность: белки - 2/1,33 г., жиры - 0,36/0,24 г., углеводы - 15,87/10,6 г. Калорийность - 74,7/49,8 ккал	Пор.	
100/100	Фрукты свежие (яблони) Пищевая ценность завтрака: Белки - 0,9 г., жиры - 0,2 г., углеводы - 8,1 г. Калорийность - 43 г.	Пор.	
570/650	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,31/23,01 г., жиры - 11,73/15,43 г., углеводы - 83,14/90,86 г. Калорийность - 520,62/599,47 г.		
Обед			
100/100	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная) Пищевая ценность: Белки 1,1 г., жиры - 6,2 г., углеводы - 5,7 г. Калорийность - 83,3 ккал	Пор.	
200/250	Свекольник со сметаной Пищевая ценность: Белки - 3,13/8,1 г., жиры - 3,5/4 г., углеводы - 8,4/10,4 г. Калорийность - 77,5/93 ккал	Пор.	
250/280	Мясо духовое Пищевая ценность: Белки - 16,5/18,48 г., жиры - 15,4/17,25 г., углеводы - 28,4/31,8 г. Калорийность - 318/356,4 ккал	Пор.	
200/200	Компот из свежей груши Пищевая ценность: Белки - 0,12 г., жиры - 0,09 г., углеводы - 13,1 г. Калорийность - 54 ккал	Пор.	
60/80	Хлеб пшеничный "Иловый" Пищевая ценность: Белки - 4,8/6,4 г., жиры - 0,6/0,8 г., углеводы - 27,6/36,8 г. Калорийность - 135/180 ккал	Пор.	
40/50	Хлеб ржаной-пшеничный "Иловый" Пищевая ценность: Белки - 2,66/3,32 г., жиры - 0,48/0,6 г., углеводы - 21,2/26,5 г. Калорийность - 99,6/124,5 ккал	Пор.	
850/960	Пищевая ценность обеда: Белки - 28,28/33,23 г., жиры - 26,27/28,94 г., углеводы - 104,40/124,31 г. Калорийность - 767,40/891,20 ккал		
Полдник			
80/100	Средиземноморская пицца с курицей и сыром Пищевая ценность: Белки - 8,45/10,57 г., жиры - 7,53/9,42 г., углеводы - 16,92/21,15 г. Калорийность - 170/212 ккал	Пор.	
20/50	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила) Пищевая ценность: Белки - 0,02/0,05 г., углеводы - 15/37,5 г. Калорийность - 60/150 ккал	Пор.	
200/200	Чай без сахара Пищевая ценность: Белки - 0,1 г., жиры - 0 г., углеводы - 0,075 г. Калорийность - 0,75 ккал	Пор.	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки - 8,57/10,72 г., жиры - 7,53/9,42 г., углеводы - 32/38,7 г. Калорийность - 230,75/362,75 ккал		
ИТОГО	Пищевая ценность дня: Белки - 56,16/66,96 г., жиры - 45,53/53,79 г., углеводы - 219,5/273,9 г. Калорийность - 1518,77/1853,37 ккал		

Технолог _____

Зав. Производством _____





