



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

МЕНЮ

неделя – 1, вторник
«10» 12 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
60/100	Овощи натуральные свежие (огурец) Пищевая ценность: Белки – 0,5/ 0,8 г., жиры -0,1/0,1г., углеводы – 1,5/2г. Калорийность - 8/14ккал	Пор.	
150/150	Омлет натуральный, с маслом Пищевая ценность: Белки – 13,8 г., жиры – 18,4г., углеводы – 2,8г. Калорийность – 77,5ккал	Пор.	
200/200	Какао с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность - 239,5 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.	
40/50	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки -2,66/3,32г., жиры -0,48/0,6г., углеводы - 21,2/26,5г. Калорийность - 99,6/124,5ккал	Пор.	
100/100	Фрукты свежие (апельсин) Пищевая ценность завтрака: Белки – 0,9г., жиры – 0,2г., углеводы -8,1г. Калорийность -43г.	Пор.	
600/660	Пищевая ценность завтрака: Белки –25,14/26,9г., жиры - 22,76/22,98г., углеводы -65,79/76,69г. Калорийность - 572,62/626,02г.		
Обед			
60/100	Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки 0,8/1,4г., жиры – 4,3/7,1г., углеводы – 5,2/8,6г. Калорийность - 63/104ккал	Пор.	
200/250	Суп гороховый Пищевая ценность: Белки –6,68/8,3г., жиры – 4,6/5,75г., углеводы 16,28/20,35г. Калорийность -133,14/166,5ккал	Пор.	
100/100	Биточки (из говядины), с маслом Пищевая ценность: Белки –15,1г., жиры – 16,7г., углеводы -12,4г. Калорийность -260ккал	Пор.	
150/200	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) Пищевая ценность: Белки -3,1/4,13г., жиры – 5/6,67г., углеводы -16,4/21,87г. Калорийность - 122,7/164ккал	Пор.	
200/200	Напиток брусничный Пищевая ценность: Белки – 0,17г., углеводы – 11,0г. Калорийность -45,0ккал	Пор.	
60/60	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,8г., жиры -0,6г., углеводы 27,6г. Калорийность -135ккал	Пор.	
20/50	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 1,33/3,32г., жиры - 0,24/0,6г., углеводы -10,6/26,5г. Калорийность -49,8/124,5ккал	Пор.	
790/960	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,98/37,22г., жиры – 31,44/37,42г., углеводы – 99,48/128,32г. Калорийность - 808,64/999ккал		
Полдник			
40/40	Булочка Пищевая ценность: Белки -3,76г., жиры –0г., углеводы -9г. Калорийность -36ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки -0,1г., жиры - 6,4г., углеводы -8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
200/200	Сок фруктовый (овощной) Пищевая ценность: Белки -1г., жиры - 0,2г., углеводы -20,2г. Калорийность -87ккал	Пор.	
440/440	Пищевая ценность полдника: Белки –4,86г., жиры –2,3г., углеводы –49,04г. Калорийность -236,4ккал		
ИТОГО: 1830/2060	Пищевая ценность дня: Белки 61,98/68,98г., жиры - 56,5/62,7г., углеводы – 214,31/257,35г. Калорийность - 1617,66/1874,42ккал		

Технолог _____

Зав. Производством _____







Добрый
супер
джус 100% сок
из апельсинов
и лимона

