



Утверждаю:  
Директор МАОУ СП №145 Е.А. Леконцева



### МЕНЮ

неделя - 1, среда  
11.02.2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
100/100	<b>Перец сладкий</b> Пищевая ценность: Белки - 1,3г., жиры - 0,1г., углеводы - 5г. Калорийность - 26ккал	Пор.	
160/200	<b>Говядина, запеченная с макаронами и сыром</b> Пищевая ценность: Белки - 13,5/16,8г., жиры - 15,5/19,4г., углеводы - 14,4/18 г. Калорийность - 252/314ккал	Пор.	
200/200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> Пищевая ценность: Белки - 3,1 г., жиры - 3г., углеводы - 14,3г. Калорийность - 95 ккал	Пор.	
50/50	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 4,0г., жиры - 0,5г., углеводы - 23,0г. Калорийность - 112,5ккал	Пор.	
30/40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: белки - 2,2/2,66г., жиры - 0,36/0,48г., углеводы - 15,87/21,2г. Калорийность - 74,7/99,6 ккал	Пор.	
540/590	Пищевая ценность завтрака: Белки - 23,9/27,86г., жиры - 19,46/23,48г., углеводы - 72,57/81,5г. Калорийность - 560,2/647,1г.		
<b>Обед</b>			
100/100	<b>Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)</b> Пищевая ценность: Белки - 2,3г., жиры - 6,8г., углеводы - 4,3г. Калорийность - 88,3ккал	Пор.	
200/250	<b>Суп с рыбными консервами</b> Пищевая ценность: Белки - 6,9/8,62г., жиры - 6,7/8,37г., углеводы - 11,5/14,37г. Калорийность - 134/167,4ккал	Пор.	
250/280	<b>Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами</b> Пищевая ценность: Белки - 15,5/17,36г., жиры - 19,6/22г., углеводы - 25,6/28,7г. Калорийность - 341/382,3ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисель из черной смородины</b> Пищевая ценность: Белки - 0,96г., жиры - 0,06г., углеводы - 10г. Калорийность - 44ккал	Пор.	
50/60	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 4,0/4,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы - 23,0/27,6г. Калорийность - 112,5/135ккал	Пор.	
30/50	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Белки - 2/3,32г. жиры - 0,36/0,6г., углеводы - 15,87/26,5г. Калорийность - 74,7/124,5ккал	Пор.	
830/930	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,66/36,7г., жиры - 34,02/38,31г., углеводы - 90,27/106,17г. Калорийность - 794,5/916,6ккал		
<b>Полдник</b>			
36/36	<b>Пирожки с яблоками</b> Пищевая ценность: Белки - 1,9г., жиры - 0,7г., углеводы - 17,8г. Калорийность - 85ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисломолочный напиток (Кефир)</b> Пищевая ценность: Белки - 5,8г., жиры - 6,4г., углеводы - 8г. Калорийность - 113ккал	Пор.	
100/100	<b>Фрукты свежие (бананы)</b> Пищевая ценность: Белки - 1,5г., жиры - 0,5г., углеводы - 21г. Калорийность - 96ккал	Пор.	
336/336	Пищевая ценность полдника: Белки - 9,2г., жиры - 7,6г., углеводы - 46,8г. Калорийность - 299ккал		
ИТОГО: 1706/1856	Пищевая ценность дня: Белки - 64,76/74,06г., жиры - 61,08/69,49г., углеводы - 209,64/238,67г. Калорийность - 1653,7/1881,9ккал		

Технолог \_\_\_\_\_

Зав. Производством \_\_\_\_\_





