



Утверждаю:
 Директор МАОУ СШ №145 Е.А.Лекошцева



МЕНЮ

неделя – 2, понедельник

«13» Января 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
45/50	Горячий бутерброд с сыром, маслом Пищевая ценность: Белки - 7,46г., жиры - 14,0г., углеводы - 20,9 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
150/150	Омлет натуральный, с 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			
60/80	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук, перец сладкий, масло растительное) 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 с рисом 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	Булочка домашняя 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: 1590/1770	Пищевая ценность дня: Белки - 66,41/72,29г., жиры - 74,76/81,6г., углеводы - 191,08/220,77г. Калорийность - 1706,8/1911,3 ккал		

Технолог _____ Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения _____ Ярига Л.В.





