



Утверждаю:

Директор МАОУ СП №145 Е.А. Леконцева

МЕНЮ

неделя – 2, вторник «14» января 2025 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.	
150/200	Макаронны запеченные с сыром Пищевая ценность: Белки – 8,15/10,8г., жиры – 4,13/5,51г., углеводы – 33,41/44,55г. Калорийность – 203,5/271ккал	Пор.	
200/200	Какао с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность – 239,5 ккал	Пор.	
30/30	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры – 0,3г., углеводы – 13,8г. Калорийность – 67,5ккал	Пор.	
30/20	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки – 2/1,33 г., жиры – 0,36/0,24г., углеводы – 15,87/10,6г. Калорийность – 74,7/49,8 ккал	Пор.	
100/100	Фрукты свежие (апельсин) Пищевая ценность завтрака: Белки – 0,9г., жиры – 0,2г., углеводы – 8,1г. Калорийн – 43г.	Пор.	
570/650	Пищевая ценность завтрака: Белки – 19,31/23,01г., жиры – 11,73/15,43г., углеводы – 83,14/90,86г. Калорийность – 520,62/599,42г.		
Обед			
100/100	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная) Пищевая ценность: Белки 1,1г., жиры – 6,2г., углеводы – 5,7г. Калорийность – 83,3 ккал	Пор.	
200/250	Свекольник со сметаной Пищевая ценность: Белки – 3,1/3,81 г., жиры – 3,5/4г., углеводы – 8,4/10,41. Калорийность – 77,5/93ккал	Пор.	
250/280	Мясо духовое Пищевая ценность: Белки – 16,5/18,48г., жиры – 15,4/17,25г., углеводы – 28,4/31,8г. Калорийность – 318/356,4ккал	Пор.	
200/200	Компот из свежей груши Пищевая ценность: Белки – 0,12г., жиры – 0,09г., углеводы – 13,1г. Калорийность – 54ккал	Пор.	
60/80	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 4,8/6,4г., жиры – 0,6/0,8г., углеводы – 27,6/36,8г. Калорийность – 135/180ккал	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.	
850/960	Пищевая ценность обеда: Белки – 28,28/33,23г., жиры – 26,27/28,94г., углеводы – 104,40/124,31г. Калорийность – 767,40/891,20ккал		
Полдник			
80/100	Средиземноморская пицца с курицей и сыром Пищевая ценность: Белки – 8,45/10,57г., жиры – 7,53/9,42г., углеводы – 16,92/21,15г. Калорийность – 170/212ккал	Пор.	
100/100	Фрукт свежий (банан) Пищевая ценность: Белки – 0,02/0,05г., углеводы – 15/37,5г. Калорийность – 60/150ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки – 0,1г., жиры – 0г., углеводы – 0,075г. Калорийность – 0,75ккал	Пор.	
300/350	Пищевая ценность полдника: Белки – 8,57/10,72г., жиры – 7,53/9,42г., углеводы – 32/58,7г. Калорийность – 230,75/362,75ккал		
ИТОГО: 1720/1960	Пищевая ценность дня: Белки – 56,16/66,96г., жиры – 45,53/53,79г., углеводы – 219,5/273,9г. Калорийность – 1518,77/1853,37ккал		

Технолог _____ Терскова Н.М. _____

Руководитель структурного подразделения _____ Ярига Л.В. _____





