



Утверждаю:  
Директор МАОУ СПСШ №145 В.А. Леконцева



### МЕНЮ

неделя - 1, понедельник  
14.10.2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
200/250	<b>Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 8,55/10,67 г., жиры - 7,5/8,47г., углеводы - 42,32/52,9г. Калорийность - 271,0/330,5ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с лимоном, с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г., жиры - 0,01г., углеводы - 9,9г. Калорийность - 41 ккал	Пор.	
40/40	<b>Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)</b> Пищевая ценность: Белки - 7,46г., жиры - 14,0г., углеводы - 20,9 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
20/40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: белки - 1,33 /2,66г., жиры - 0,24/0,48г., углеводы - 10,6/21,2г. Калорийность - 49,8/99,6 ккал	Пор.	
460/530	Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,54/20,99г., жиры - 21,75/22,96г., углеводы - 83,72/104,9г. Калорийность - 601,3/710,6г.		
<b>Обед</b>			
100/100	<b>Салат из свежих помидоров со сладким перцем</b> Пищевая ценность: Белки - 1,1г., жиры - 6г., углеводы - 5,6г. Калорийность - 80 ккал	Пор.	
200/250	<b>Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)</b> Пищевая ценность: Белки - 7,5/7,7г., жиры - 8,9/9,9г., углеводы 9,5/11,9г. Калорийность - 148/167,5ккал	Пор.	
250/300	<b>Рыба, запеченная с картофелем</b> Пищевая ценность: Белки - 19,75/23,7г., жиры - 18/21,6г., углеводы - 28,5/34,3г. Калорийность - 355/426,5ккал	Пор.	
200/200	<b>Компот из яблок и вишни</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2г., жиры - 0,1г., углеводы - 10,2г. Калорийность - 42,5ккал	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> Пищевая ценность: Белки - 2/3,32г., жиры - 0,36/0,6г., углеводы - 15,87/26,5г. Калорийность - 74,7/124,5ккал	Пор.	
830/960	Пищевая ценность обеда: Белки - 34,55/40,82г., жиры - 33,86/38,8г., углеводы - 92,67/116,1г. Калорийность - 812,7/976ккал		
<b>Полдник</b>			
20/20	<b>Печенье нарезное</b> Пищевая ценность: Белки - 1,34г., жиры - 1,7г., углеводы - 14,38г. Калорийность - 78,2ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисломолочный напиток (Ряженка)</b> Пищевая ценность: Белки - 5,8г., жиры - 6,4г., углеводы - 8г. Калорийность - 113ккал	Пор.	
100/100	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,4г., жиры - 0,4г., углеводы - 9,8г. Калорийность - 47ккал	Пор.	
320/320	Пищевая ценность полдника: Белки - 7,54г., жиры - 8,5г., углеводы - 32,18г. Калорийность - 238,2ккал		
ИТОГО: 1610/1810	Пищевая ценность дня: Белки - 59,63/69,35г., жиры - 64,11/70,26г., углеводы - 208,57/253,18г. Калорийность - 1652,2/1924,8ккал		

Технолог \_\_\_\_\_

Зав. Производством \_\_\_\_\_





