



Утверждаю: _____
Директор МАОУ СП №145 Е.А.Леконцев

МЕНЮ

неделя – 2, четверг
«16» января 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
40/40	Бутерброд с джемом, с маслом Пищевая ценность: Белки – 3,19г., жиры – 7,76г., углеводы – 35,55г. Калорийность – 225ккал	Пор.	
135/155	Омлет натуральный, с маслом Пищевая ценность: Белки – 11,1г., жиры – 15г., углеводы – 5,2г. Калорийность – 201ккал	Пор.	
200/200	Чай с молоком Пищевая ценность: Белки – 2,5 г., жиры – 2,2г., углеводы – 10г. Калорийность – 70 ккал	Пор.	
100/154	Фрукты свежие (яблоко) Пищевая ценность: Белки – 0,4г., жиры – 0,4г., углеводы – 9,8г. Калорийность – 47ккал	Пор.	
490/540	Пищевая ценность завтрака: Белки – 15,79/17,79г., жиры – 25,86/28,66г., углеводы – 83,65/91,95г. Калорийность – 634/700г.		
Обед			
60/100	Салат картофельный с соленым огурцом и зел.горошком Пищевая ценность: Белки – 5,2г., жиры – 5,3г., углеводы – 14,5г. Калорийность – 127ккал	Пор.	
200/250	Щи из свежей капусты, со сметаной Пищевая ценность: Белки – 1,53/1,85г., жиры – 5,38/6,4., углеводы – 9,52/11,8г. Калорийность – 93/112,2ккал	Пор.	
90/90	Котлеты рубленые из птицы, с маслом Пищевая ценность: Белки – 13,6/15,1г., жиры – 13,7/14,8г., углеводы – 9,3/10,3г. Калорийность – 214,9/235ккал	Пор.	
100/100	Рагу овощное (помидоры, кабачки, картошка) Пищевая ценность: Белки – 2,8/3,7г., жиры – 13,2/17,6г., углеводы – 10,8/14,4г. Калорийность – 173,2/231ккал	Пор.	
200/200	Напиток из плодов шиповника Пищевая ценность: Белки – 0,06г., жиры – 0,26г., углеводы – 17,9г. Калорийность – 74,2ккал	Пор.	
21/37	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4/4,0г., жиры – 0,3/0,5г., углеводы – 13,8/23,0г. Калорийность – 67,5/112,5ккал	Пор.	
21/37	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры – 0,36г., углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7ккал	Пор.	
800/930	Пищевая ценность обеда: Белки – 34,55/40,82г., жиры – 33,86/38,8г., углеводы – 92,67/116,1г. Калорийность – 812,7/976ккал		
Полдник			
100/100	Булочка домашняя Пищевая ценность: Белки – 1,34г., жиры – 1,7г., углеводы – 14,38г. Калорийность – 78,2ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки – 0,1г., жиры – 0г., углеводы – 0,075г. Калорийность – 0,75ккал	Пор.	
265/331	Фрукт свежий (банан) Пищевая ценность: Белки – 0,02/0,05г., углеводы – 15/37,5г. Калорийность – 60/150ккал	Пор.	
ИТОГО: 1565/1770	Пищевая ценность дня: Белки – 51,3/61,8г., жиры – 70,8/83,6г., углеводы – 211,8/260,7г. Калорийность – 1694/2046,6ккал		

Технолог _____

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В. _____





