



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

МЕНЮ

неделя среда
«16» 10 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
100/100	Перец сладкий Пищевая ценность: Белки – 1,3г., жиры - 0,1г., углеводы - 5г. Калорийность - 26ккал	Пор.	
160/200	Говядина, запеченная с макаронами и сыром Пищевая ценность: Белки – 13,5/16,8г., жиры – 15,5/19,4г., углеводы – 14,4/18 г. Калорийность – 252/314ккал	Пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,1 г., жиры - 3г., углеводы – 14,3г. Калорийность – 95 ккал	Пор.	
50/50	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0г., жиры - 0,5г., углеводы 23,0г. Калорийность - 112,5ккал	Пор.	
30/40	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки - 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.		
Обед			
100/100	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие) Пищевая ценность: Белки -2,3г., жиры – 6,8г., углеводы – 4,3г. Калорийность -88,3ккал	Пор.	
200/250	Суп с рыбными консервами Пищевая ценность: Белки – 6,9/8,6г., жиры – 6,7/8,37г., углеводы 11,5/14,37г. Калорийность -134/167,4ккал	Пор.	
250/280	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами Пищевая ценность: Белки – 15,5/17,36г., жиры – 19,6/22г., углеводы - 25,6/28,7г. Калорийность -341/382,3ккал	Пор.	
200/200	Кисель из черной смородины Пищевая ценность: Белки - 0,96г., жиры - 0,06г., углеводы - 10г. Калорийность -44ккал	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0/4,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы 23,0/27,6г. Калорийность - 112,5/135ккал	Пор.	
30/50	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" 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		
Полдник			
36/36	Пирожки с яблоками Пищевая ценность: Белки -1,9г., жиры - 0,7г., углеводы -17,8г. Калорийность -85ккал	Пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (Кефир) Пищевая ценность: Белки -5,8г., жиры - 6,4г., углеводы -8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
100/100	Фрукты свежие (бананы) 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

А.А. Девонцева





