



Утверждаю: _____
 Директор МАОУ СШ №145 Е.А.Леконцева

МЕНЮ

неделя – 2, пятница
 «17» января 2025 г.
 Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
30/30	Перец сладкий Пищевая ценность: Белки – 0,78/1,3г., жиры -0,06/0,1г., углеводы – 3/5г. Калорийность – 164,2ккал	Пор.	
100/100	Птица тушеная в соусе Пищевая ценность: Белки – 13,6 г., жиры – 10,6г., углеводы – 3,8г. Калорийность – 41ккал	Пор.	
150/180	Спагетти отварные с маслом Пищевая ценность: Белки – 5,1/6,12г., жиры – 4,4/5,2г., углеводы – 30/36 г. Калорийность – 180/215,3ккал	Пор.	
200/200	Какао с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
50/50	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0г., жиры - 0,5г., углеводы -23г. Калорийность -112,5ккал	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.	
590/680	Пищевая ценность завтрака: Белки – 28,76/31,62г., жиры - 19/20,08г., углеводы - 84,86/103,49г. Калорийность - 624,52/720,02г.		
Обед			
100/100	Салат из белокочанной капусты (с морковью) Пищевая ценность: Белки -1,4г., жиры – 4,6г., углеводы – 10,33г. Калорийность -88,3 ккал	Пор.	
200/250	Рассольник домашний с мясом, со сметаной Пищевая ценность: Белки – 8,4/8,8г., жиры – 9,7/10,7г., углеводы - 15,6/19,4г. Калорийность -183/209ккал	Пор.	
100/120	Рыба (горбуша), запеченная с томатами Пищевая ценность: Белки – 12,46/14,9г., жиры – 9,27/11,2г., углеводы - 1,5/1,8г. Калорийность -140/168ккал	Пор.	
150/200	Картофельное пюре Пищевая ценность: Белки – 3,04/4,15г., жиры – 3,77/6,8 г., углеводы 23,8/24,76г. Калорийность -141,6/177ккал	Пор.	
200/200	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины) Пищевая ценность: Белки - 0,14г., жиры - 0,07г., углеводы – 11,1г. Калорийность -46ккал	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.	
30/60	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2/4г. жиры - 0,36/0,72г., углеводы - 15,87/31,74г. Калорийность -74,7/149,4ккал	Пор.	
830/860	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,44/38,19г., жиры – 28,27/34,69г., углеводы – 101,2/126,73г. Калорийность - 786,1/972,7ккал		
Полдник			
40/40	Булочка розовая Пищевая ценность: Белки -3,28г., жиры -1,12г., углеводы -22г. Калорийность – 111,2ккал	Пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) Пищевая ценность: Белки -8г., жиры – 5г., углеводы -14г. Калорийность – 133ккал	Пор.	
100/120	Фрукты свежие (бананы) Пищевая ценность: Белки -1,5/1,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы -21/25,2г. Калорийность - 96/115,2ккал	Пор.	
340/360	Пищевая ценность полдника: Белки – 12,78/13,08г., жиры – 6,62/6,72г., углеводы – 57/61,2г. Калорийность - 340,2/359,4ккал		
ИТОГО: 1760/1900	Пищевая ценность дня: Белки -72,98/82,89г., жиры - 53,89/61,49г., углеводы – 243,06/291,42г. Калорийность -1750,82 /2052,12ккал		

Технолог _____

Руководитель структурного подразделения _____ Ярига Л.В. _____





