



Утверждаю  
Директор МАОУ СШ №145 Е.А.Леконцева

### МЕНЮ

неделя - 2, среда  
«18» 12 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40/40	<b>Бутерброд с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 3,14/ 10,67 г., жиры - 7,52/8,47г., углеводы - 19,78/52,9г. Калорийность - 150,97/330,5ккал	Пор.	
150/200	<b>Вареники ленивые отварные (или вареники с творогом), с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 17,5 г., жиры - 11г., углеводы - 22,8г. Калорийность - 261ккал	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.	
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.	
	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 2,66/3,32г. жиры - 0,48/0,6г., углеводы - 21,2/26,5г. Калорийность - 99,6/124,5ккал	Пор.	
480/550	Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,5/34,76г., жиры - 19,51/22,23г., углеводы - 96,68/114,18г. Калорийность - 665,07/787,97г.		
<b>Обед</b>			
60/100	<b>Овощи натуральные свежие (огурец)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,5/ 0,8 г., жиры - 0,1/0,1г., углеводы - 1,5/2г. Калорийность - 8/14ккал	Пор.	
200/250	<b>Суп картофельный с клецками</b> Пищевая ценность: Белки - 4,4/6,27г., жиры - 5,3/7,4г., углеводы - 24,2/33,9г. Калорийность - 162/227,3ккал	Пор.	
	<b>Поджарка из рыбы (минтай) с луком</b> Пищевая ценность: Белки - 17,4/23,5г., жиры - 10,8/14,1г., углеводы - 5,6/5,2г. Калорийность - 189,5/242ккал	Пор.	
150/200	<b>Рис отварной с овощами</b> Пищевая ценность: Белки - 3,6/4,8г., жиры - 3,9/5,2г., углеводы - 35,9/47,9г. Калорийность - 193/257,6ккал		
200/200	<b>Кисель из черной смородины</b> Пищевая ценность: Белки - 0,96г., жиры - 0,06г., углеводы - 10г. Калорийность - 44ккал	Пор.	
50/50	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 4,0г., жиры - 0,5г., углеводы - 23,0г. Калорийность - 112,5ккал	Пор.	
30/30	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 2г. жиры - 0,36г., углеводы - 15,87г. Калорийность - 74,7ккал	Пор.	
790/850	Пищевая ценность обеда: Белки - 32,86/42,33г., жиры - 21,02/27,72г., углеводы - 116,07/138,37г. Калорийность - 783,7/972,1ккал		
<b>Полдник</b>			
150/150	<b>Фрукты свежие (груша)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,6г., жиры - 0,45г., углеводы - 15,54г. Калорийность - 70,5 ккал	Пор.	
36/36	<b>Пирожки печеные с яблоками</b> Пищевая ценность: Белки - 1,9г., жиры - 0,7г., углеводы - 17,8г. Калорийность - 85ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисломолочный напиток (Ряженка)</b> Пищевая ценность: Белки - 5,8г., жиры - 6,4г., углеводы - 8г. Калорийность - 113ккал	Пор.	
386/386	Пищевая ценность полдника: Белки - 7,54г., жиры - 8,5г., углеводы - 32,18г. Калорийность - 238,2ккал		
ИТОГО: 1656/1810	Пищевая ценность дня: Белки - 68,66/85,39г., жиры - 48,08/57,5г., углеводы - 254,09/293,89г. Калорийность - 1717,27/2028,57ккал		

Технолог

Зав. Производством

*А.А.Александров*





