



Утверждаю:
Директор МАОУ СПОУ № 45 Е. А. Девочкина



МЕНЮ

неделя – 1, четверг
«19» 09 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
40/40	Бутерброд с маслом Пищевая ценность: Белки – 3,14г., жиры – 7,52г., углеводы – 19,78г. Калорийность – 150,97ккал	Пор.	
130/150	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным Пищевая ценность: Белки – 18,1/22,8г, жиры – 14,3/17,85г., углеводы – 26,3/45,15 г. Калорийность – 306/432,5 ккал	Пор.	
200/200	Чай с молоком Пищевая ценность: Белки – 2,5 г., жиры – 2,2г., углеводы – 10г. Калорийность – 70 ккал	Пор.	
150/150	Фрукты свежие (груша) Пищевая ценность: Белки – 0,6г., жиры – 0,45г., углеводы – 15,54г. Калорийность – 70,5 ккал	Пор.	
520/540	Пищевая ценность завтрака: Белки – 24,34/29,04г., жиры – 24,47/28,02г., углеводы – 71,62/90,47г. Калорийность – 597,47/723,97г.		
Обед			
100/100	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор) Пищевая ценность: Белки 0,95г., жиры – 0,15г., углеводы – 3,15г. Калорийность – 18,3ккал	Пор.	
200/250	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной Пищевая ценность: Белки – 8,4/8,82г., жиры – 9,6/10,58г., углеводы – 8,8/10,91г. Калорийность – 155/174,2ккал	Пор.	
100/120	Рыба (горбуша), запеченная с морковью Пищевая ценность: Белки – 11,3/13,56г, жиры – 7,4/8,9г., углеводы – 3,9/4,7г. Калорийность – 127,5/153,2ккал	Пор.	
150/200	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом) 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	Напиток витаминизированный «Витошка» Пищевая ценность: Белки – 0,46г., жиры – 0,15г., углеводы – 21,1г. Калорийность – 93ккал	Пор.	
60/80	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 4,8/6,4г., жиры – 0,6/0,8г., углеводы – 27,6/36,8г. Калорийность – 135/180ккал	Пор.	
40/40	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,66г, жиры – 0,48г., углеводы – 21,2г. Калорийность – 99,6ккал	Пор.	
850/990	Пищевая ценность обеда: Белки – 31,61/37г., жиры – 22,15/27,86г, углеводы – 109,55/122,62г. Калорийность – 770/895,3ккал		
Полдник			
50/50	Булочка зерновая Пищевая ценность: Белки – 4г., жиры – 1,8г., углеводы – 23г. Калорийность – 124ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки – 0,1г., жиры – 6,4г., углеводы – 8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
200/200	Сок фруктовый (овощной) Пищевая ценность: Белки – 1г., жиры – 0,2г., углеводы – 20,2г. Калорийность – 87ккал	Пор.	
450/450	Пищевая ценность полдника: Белки – 5,1г., жиры – 2г., углеводы – 55,5г. Калорийность – 260ккал		
ИТОГО: 1820/1980	Пищевая ценность дня: Белки 61,05/71,14г., жиры – 48,62/57,88г., углеводы – 236,67/268,59г. Калорийность – 1627,47/1879,27ккал		

Технолог

Зав. Производством





