



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МАОУ СШ №145 Е.А.Леонцева



### МЕНЮ

неделя – 2, четверг  
19.12.2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40/40	<b>Бутерброд с джемом, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 3,19г., жиры -7,76г., углеводы –35,55г. Калорийность - 225ккал	Пор.	
150/200	<b>Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом</b> Пищевая ценность: белки -6,2/8,2г., жиры -11,4/14,2г., углеводы–24,8/33,1г.Калорийность - 227/293ккал	Пор.	
200/200	<b>Бразильский горячий шоколад</b> Пищевая ценность:Белки - 6г., жиры – 6,3г., углеводы – 13,5г.Калорийность – 135ккал	Пор.	
100/100	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> 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.		
<b>Обед</b>			
100/100	<b>Салат картофельный с сельдью</b> Пищевая ценность: Белки -5,2г., жиры – 5,3г., углеводы – 14,5г. Калорийность -127ккал	Пор.	
200/250	<b>Щи из свежей капусты, со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки – 1,53/1,85г., жиры –5,38/6,4., углеводы 9,52/11,8г.Калорийность -93/112,2ккал	Пор.	
90/100	<b>Котлеты рубленые из птицы, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки –13,6/15,1г., жиры – 13,7/14,8г., углеводы - 9,3/10,3г.Калорийность -214,9/235ккал	Пор.	
150/200	<b>Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)</b> Пищевая ценность: Белки – 2,8/3,7г., жиры – 13,2/17,6г., углеводы - 10,8/14,4г.Калорийность -173,2/231ккал		
200/200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Пищевая ценность: Белки - 0,06г., жиры - 0,26г., углеводы – 17,9г.Калорийность - 74,2ккал	Пор.	
30/50	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки –2,4/4,0г., жиры –0,3/0,5г., углеводы -13,8/23,0г.Калорийность - 67,5/112,5ккал	Пор.	
30/30	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры - 0,36г., углеводы -15,87г.Калорийность -74,7ккал	Пор.	
800/930	Пищевая ценность обеда: Белки - 34,55/40,82г., жиры - 33,86/38,8г., углеводы - 92,67/116,1г. Калорийность -812,7/976ккал		
<b>Полдник</b>			
75/100	<b>Блинчики с молоком сгущенным</b> Пищевая ценность: Белки -7,7/11,9г., жиры –6,4/9,7г., углеводы -35/59,5г. Калорийность - 228,5/373ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с лимоном без сахара</b> Пищевая ценность: Белки -0,2г., жиры – 0,02г., углеводы -1,5г.Калорийность – 7ккал	Пор.	
275/300	Пищевая ценность полдника: Белки - 7,9/12,1г., жиры – 6,4/9,7г., углеводы – 36,5/61г. Калорийность -235,5/380ккал		
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 \_\_\_\_\_

Зав. Производством \_\_\_\_\_





