



Утверждаю:  
 Директор МАОУ СПС №145 Е.А. Леконцева

**МЕНЮ**  
 неделя – 1, четверг  
 « 23 » января 2025 г.  
 Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40/10 40/10	<b>Бутерброд с маслом</b> Пищевая ценность: Белки -3,14г., жиры -7,52г., углеводы -19,78г. Калорийность - 150,97ккал	Пор.	
130/150	<b>Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным</b> 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	<b>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 2,5 г., жиры - 2,2г., углеводы - 10г. Калорийность - 70 ккал	Пор.	
19/51	<b>Хлеб пшеничный</b>	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.		
<b>Обед</b>			
210/260	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки - 8,4/8,82г., жиры - 9,6/10,58г., углеводы - 8,8/10,91г. Калорийность -155/174,2ккал	Пор.	
80/100	<b>Рыба (горбуша), запеченная с морковью</b> Пищевая ценность: Белки - 11,3/13,56г., жиры -7,4/8,9г., углеводы - 3,9/4,7г. Калорийность -127,5/153,2ккал	Пор.	
150/150	<b>Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)</b> 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	<b>Компот из яблок и вишни</b> Пищевая ценность: Белки - 0,46г., жиры - 0,15г., углеводы - 21,1г. Калорийность -93ккал	Пор.	
35/55	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 4,8/6,4г., жиры - 0,6/0,8г., углеводы -27,6/36,8г. Калорийность -135/180ккал	Пор.	
675/765	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,61/37г., жиры - 22,15/27,86г., углеводы - 109,55/122,62г. Калорийность - 770/895,3ккал		
<b>Полдник</b>			
100/100	<b>Булочка зерновая</b> Пищевая ценность: Белки -8г., жиры - 3,6 г., углеводы -46г. Калорийность -248 ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки -0,1г., жиры - 6,4г., углеводы -8г. Калорийность - 113ккал	Пор.	
200/200	<b>Сок фруктовый (овощной)</b> Пищевая ценность: Белки -1г., жиры - 0,2г., углеводы -20,2г. Калорийность - 87ккал	Пор.	
289/365	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Пор.	
589/765	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 Терскова Н.М. Терскова  
 Зав. Производством \_\_\_\_\_





