



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

### МЕНЮ

неделя – 1, понедельник

«23» 12 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
200/250	<b>Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 8,55/ 10,67 г., жиры -7,5/8,47г., углеводы - 42,32/52,9г. Калорийность - 271,0/330,5ккал	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.	
40/40	<b>Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)</b> Пищевая ценность: Белки - 7,46г., жиры - 14,0г., углеводы - 20,9 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
20/40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: белки -1,33 /2,66г., жиры -0,24/0,48г., углеводы - 10,6/21,2г.Калорийность - 49,8/99,6 ккал	Пор.	
460/530	Пищевая ценность завтрака: Белки - 17,54/20,99г., жиры - 21,75/22,96г., углеводы -83,72/104,9г. Калорийность - 601,3/710,6г.		
<b>Обед</b>			
100/100	<b>Салат из свежих помидоров со сладким перцем</b> Пищевая ценность: Белки -1,1г., жиры – 6г., углеводы - 5,6г. Калорийность -80 ккал	Пор.	
200/250	<b>Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)</b> Пищевая ценность: Белки - 7,5/7,7г., жиры - 8,9/9,9г., углеводы 9,5/11,9г.Калорийность - 148/167,5ккал	Пор.	
250/300	<b>Рыба, запеченная с картофелем</b> Пищевая ценность: Белки - 19,75/23,7г., жиры – 18/21,6г., углеводы - 28,5/34,3г.Калорийность -355/426,5ккал	Пор.	
200/200	<b>Компот из яблок и вишни</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2г., жиры - 0,1г., углеводы - 10,2г.Калорийность -42,5ккал	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.	
30/50	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2/3,32г. жиры - 0,36/0,6г., углеводы - 15,87/26,5г.Калорийность -74,7/124,5ккал	Пор.	
830/960	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>			
20/20	<b>Печенье нарезное</b> Пищевая ценность: Белки -1,34г., жиры - 1,7г., углеводы -14,38г. Калорийность -78,2ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисломолочный напиток (Ряженка)</b> Пищевая ценность: Белки -5,8г., жиры - 6,4г., углеводы -8г.Калорийность – 113ккал	Пор.	
100/100	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> Пищевая ценность: Белки -0,4г., жиры - 0,4г., углеводы -9,8г.Калорийность -47ккал	Пор.	
320/320	Пищевая ценность полдника: Белки - 7,54г., жиры - 8,5г., углеводы - 32,18г. Калорийность -238,2ккал		
ИТОГО: 1610/1810	Пищевая ценность дня: Белки-59,63/69,35г., жиры - 64,11/70,26г., углеводы - 208,57/253,18г.Калорийность - 1652,2/1924,8ккал		

Технолог \_\_\_\_\_

Зав. Производством \_\_\_\_\_





