



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

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



Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40/20/10 40/20/10	<b>Бутерброд с джемом, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 3,19г., жиры – 7,76г., углеводы – 35,55г. Калорийность – 225ккал	Пор.	
205/255	<b>Суп молочный с вермишелью, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 3,21/4г., жиры – 7,44/8,4г., углеводы – 16,61/20,74 г. Калорийность – 146,24/174,6ккал	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.	
50/37	<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.	
38/37	<b>Хлеб ржаной-пшеничный «Йодовый»</b> Пищевая ценность: Белки – 2г. Жиры – 0,36г., углеводы - 15,87г. Калорийность - 74,7 ккал	Пор.	
100/150	<b>Фрукты свежие (груши)</b>	Пор.	
663/751	Пищевая ценность завтрака: Белки – 12,6/14,19г., жиры – 16,07/17,13г., углеводы - 100,93/109,66г. Калорийность – 599,44/650,3г.		
<b>Обед</b>			
70/100	<b>Салат из овощей с кукурузой</b> Пищевая ценность: Белки 2,3г., жиры – 7,3г., углеводы – 14,5г. Калорийность - 133 ккал	Пор.	
210/260	<b>Рассольник Ленинградский, со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки – 1,95/2,37г., жиры – 5,6/6,63г., углеводы - 13,6/16,9г. Калорийность - 113/137ккал	Пор.	
100/120	<b>Гуляш</b> Пищевая ценность: Белки – 14,8/ 17,7г., жиры – 12,3/14,8г., углеводы - 3,3/4г. Калорийность - 183/220ккал	Пор.	
150/150	<b>Рис отварной</b> Пищевая ценность: Белки – 3,6/4,8г., жиры – 4,5/6г., углеводы - 37/49,3г. Калорийность - 203/270,5ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,1г., углеводы – 23,7г. Калорийность - 95ккал	Пор.	
30/40	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры - 0,3г., углеводы - 13,8г. Калорийность - 67,5ккал	Пор.	
31/30	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры - 0,36г., углеводы - 15,87г. Калорийность - 74,7ккал	Пор.	
791/900	Пищевая ценность обеда: Белки – 26,23/31,69г., жиры – 27,44/35,39г., углеводы – 115,97/138,07г. Калорийность – 816,2/997,7ккал		
<b>Полдник</b>			
149/208	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,99г., жиры – 0,22г., углеводы – 8,91г. Калорийность – 47,3 ккал	Пор.	
80/80	<b>Булочка розовая</b> Пищевая ценность: Белки - 3,28г., жиры - 1,12г., углеводы - 22г. Калорийность – 111,2ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисломолочный напиток (Ряженка)</b> Пищевая ценность: Белки - 4,35/5,8г., жиры - 4,8/6,4г., углеводы - 6/8г. Калорийность – 84,75/113ккал	Пор.	
429/488	Пищевая ценность полдника: Белки – 8,62/10,07г., жиры – 6,14/7,74г., углеводы - 36,91/ 38,9г. Калорийность – 243,25/271,5ккал		
ИТОГО: 1883/2139	Пищевая ценность дня: Белки 47,45/55,93г., жиры - 49,65/60,26г., углеводы – 253,81/286,64г. Калорийность – 1658,89/1919,5ккал		

Технолог Терехов

Зав. Производством \_\_\_\_\_





