



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



### МЕНЮ

неделя – 2, пятница  
«25» 10 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
60/100	<b>Перец сладкий</b> Пищевая ценность: Белки – 0,78/1,3г., жиры – 0,06/0,1г., углеводы – 3/5г. Калорийность – 164,2ккал	Пор.	
100/100	<b>Печень по-строгановски</b> Пищевая ценность: Белки – 13,6 г., жиры – 10,6г., углеводы – 3,8г. Калорийность – 41 ккал	Пор.	
150/180	<b>Спагетти отварные с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 5,1/6,12г., жиры – 4,4/5,2г., углеводы – 30/36 г. Калорийность – 180/215,3ккал	Пор.	
200/200	<b>Какао с молоком</b> Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность – 239,5 ккал	Пор.	
50/50	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 4,0г., жиры – 0,5г., углеводы – 23г. Калорийность – 112,5ккал	Пор.	
30/50	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Белки – 2/3,32г. жиры – 0,36/0,6г., углеводы – 15,87/26,5г. Калорийность – 74,7/124,5ккал	Пор.	
590/680	Пищевая ценность завтрака: Белки – 28,76/31,62г., жиры – 19/20,08г., углеводы – 84,86/103,49г. Калорийность – 624,52/720,02г.		
<b>Обед</b>			
100/100	<b>Салат из белокочанной капусты (с морковью)</b> Пищевая ценность: Белки – 1,4г., жиры – 4,6г., углеводы – 10,33г. Калорийность – 88,3 ккал	Пор.	
200/250	<b>Рассольник домашний с мясом, со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки – 8,4/8,8г., жиры – 9,7/10,7г., углеводы – 15,6/19,4г. Калорийность – 183/209ккал	Пор.	
100/120	<b>Рыба (горбуша), запеченная с томатами</b> Пищевая ценность: Белки – 12,46/14,9г., жиры – 9,27/11,2г., углеводы – 1,5/1,8г. Калорийность – 140/168ккал	Пор.	
150/200	<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 свежих плодов (яблоки и апельсины)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,14г., жиры – 0,07г., углеводы – 11,1г. Калорийность – 46ккал	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.	
30/60	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2/4г. жиры – 0,36/0,72г., углеводы – 15,87/31,74г. Калорийность – 74,7/149,4ккал	Пор.	
830/860	Пищевая ценность обеда: Белки – 31,44/38,19г., жиры – 28,27/34,69г., углеводы – 101,2/126,73г. Калорийность – 786,1/972,7ккал		
<b>Полдник</b>			
40/40	<b>Булочка розовая</b> Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 1,12г., углеводы – 22г. Калорийность – 111,2ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)</b> Пищевая ценность: Белки – 8г., жиры – 5г., углеводы – 14г. Калорийность – 133ккал	Пор.	
100/120	<b>Фрукты свежие (бананы)</b> Пищевая ценность: Белки – 1,5/1,8г., жиры – 0,5/0,6г., углеводы – 21/25,2г. Калорийность – 96/115,2ккал	Пор.	
340/360	Пищевая ценность полдника: Белки – 12,78/13,08г., жиры – 6,62/6,72г., углеводы – 57/61,2г. Калорийность – 340,2/359,4ккал		
ИТОГО: 1760/1900	Пищевая ценность дня: Белки – 72,98/82,89г., жиры – 53,89/61,49г., углеводы – 243,06/291,42г. Калорийность – 1750,82 /2052,12ккал		

Технолог \_\_\_\_\_

Зав. Производством \_\_\_\_\_

*А. / Алекс*







