



Утверждаю:
 Директор MAOU СПП №145 Е.А.Леонцева

МЕНЮ

неделя – 1, вторник
 «26» 11 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед.изм. | Цена |
|---------------------|---|---------|------|
| Завтрак | | | |
| 60/100 | Овощи натуральные свежие (огурец) Пищевая ценность: Белки – 0,5/ 0,8 г., жиры -0,1/0,1г., углеводы – 1,5/2г. Калорийность - 8/14ккал | Пор. | |
| 150/150 | Омлет натуральный, с маслом Пищевая ценность:Белки – 13,8 г., жиры – 18,4г., углеводы – 2,8г.Калорийность – 77,5ккал | Пор. | |
| 200/200 | Какао с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность - 239,5 ккал | Пор. | |
| 50/60 | Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0/4,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы 23,0/27,6г.Калорийность - 112,5/135ккал | Пор. | |
| 40/50 | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки -2,66/3,32г., жиры -0,48/0,6г., углеводы - 21,2/26,5г.Калорийность - 99,6/124,5ккал | Пор. | |
| 100/100 | Фрукты свежие (апельсин) Пищевая ценность завтрака: Белки – 0,9г., жиры – 0,2г., углеводы -8,1г. Калорийность -43г. | Пор. | |
| 600/660 | Пищевая ценность завтрака: Белки –25,14/26,9г., жиры - 22,76/22,98г., углеводы -65,79/76,69г. Калорийность - 572,62/626,02г. | | |
| Обед | | | |
| 60/100 | Винегрет овощной Пищевая ценность: Белки 0,8/1,4г., жиры – 4,3/7,1г., углеводы – 5,2/8,6г. Калорийность - 63/104ккал | Пор. | |
| 200/250 | Суп гороховый Пищевая ценность: Белки –6,68/8,3г., жиры – 4,6/5,75г., углеводы 16,28/20,35г.Калорийность -133,14/166,5ккал | Пор. | |
| 100/100 | Биточки (из говядины), с маслом Пищевая ценность: Белки –15,1г.,жиры – 16,7г., углеводы -12,4г.Калорийность -260ккал | Пор. | |
| 150/200 | Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) Пищевая ценность: Белки -3,1/4,13г., жиры – 5/6,67г., углеводы -16,4/21,87г.Калорийность - 122,7/164ккал | Пор. | |
| 200/200 | Напиток брусничный Пищевая ценность: Белки – 0,17г., углеводы – 11,0г.Калорийность -45,0ккал | Пор. | |
| 60/60 | Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,8г., жиры -0,6г., углеводы 27,6г.Калорийность -135ккал | Пор. | |
| 20/50 | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 1,33/3,32г., жиры - 0,24/0,6г., углеводы -10,6/26,5г.Калорийность -49,8/124,5ккал | Пор. | |
| 790/960 | Пищевая ценность обеда: Белки - 31,98/37,22г., жиры – 31,44/37,42г.,углеводы – 99,48/128,32г. Калорийность - 808,64/999ккал | | |
| Полдник | | | |
| 40/40 | Булочка Пищевая ценность: Белки -3,76г., жиры –0г., углеводы -9г. Калорийность -36ккал | Пор. | |
| 200/200 | Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки -0,1г., жиры - 6,4г., углеводы -8г.Калорийность – 113ккал | Пор. | |
| 200/200 | Сок фруктовый (овощной) Пищевая ценность: Белки -1г., жиры - 0,2г., углеводы -20,2г.Калорийность -87ккал | Пор. | |
| 440/440 | Пищевая ценность полдника: Белки –4,86г.,жиры –2,3г.,углеводы –49,04г. Калорийность -236,4ккал | | |
| ИТОГО: 1830/2060 | Пищевая ценность дня: Белки 61,98/68,98г., жиры - 56,5/62,7г., углеводы – 214,31/257,35г.Калорийность - 1617,66/1874,42ккал | | |

Технолог _____

Зав. Производством _____







Добрый
супер
апельс
100% СОК

