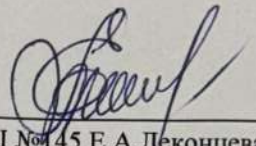


Утверждаю: 
Директор МАОУ СШ №145 Е.А.Леконцева

МЕНЮ

неделя – 1 четверг
«26.12» 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
40/40	Бутерброд с маслом Пищевая ценность: Белки –3,14г., жиры -7,52г., углеводы –19,78г. Калорийность - 150,97ккал	Пор.	
130/150	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным 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	Чай с молоком Пищевая ценность: Белки – 2,5 г., жиры – 2,2г., углеводы - 10г. Калорийность – 70 ккал	Пор.	
150/150	Фрукты свежие (груша) Пищевая ценность: Белки – 0,6г., жиры – 0,45г., углеводы –15,54г. Калорийность - 70,5 ккал	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.		
Обед			
100/100	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор) Пищевая ценность: Белки 0,95г., жиры – 0,15г., углеводы – 3,15г. Калорийность -18,3ккал	Пор.	
200/250	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной Пищевая ценность: Белки – 8,4/8,82г., жиры – 9,6/10,58г., углеводы - 8,8/10,91г. Калорийность -155/174,2ккал	Пор.	
100/120	Рыба (горбуша), запеченная с морковью Пищевая ценность: Белки – 11,3/13,56г., жиры –7,4/8,9г., углеводы -3,9/4,7г. Калорийность -127,5/153,2ккал	Пор.	
150/200	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом) 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	Напиток витаминизированный «Витошка» Пищевая ценность: Белки - 0,46г., жиры - 0,15г., углеводы – 21,1г. Калорийность -93ккал	Пор.	
60/80	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,8/6,4г., жиры - 0,6/0,8г., углеводы-27,6/36,8г. Калорийность - 135/180ккал	Пор.	
40/40	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,66г. жиры - 0,48г., углеводы -21,2г. Калорийность -99,6ккал	Пор.	
850/990	Пищевая ценность обеда: Белки – 31,61/37г., жиры – 22,15/27,86г., углеводы – 109,55/122,62г. Калорийность - 770/895,3ккал		
Полдник			
50/50	Булочка зерновая Пищевая ценность: Белки -4г., жиры - 1,8г., углеводы -23г. Калорийность -124ккал	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.	
450/450	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

Зав. Производством 