



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



МЕНЮ

неделя – 1, пятница
«28» 11 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г | Название | Ед.изм. | Цена |
|---------------------|--|---------|------|
| Завтрак | | | |
| 40/40 | Бутерброд с джемом, с маслом Пищевая ценность: Белки – 3,19г., жиры – 7,76г., углеводы – 35,55г. Калорийность – 225ккал | Пор. | |
| 200/250 | Суп молочный с вермишелью, с маслом 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 | Чай с лимоном, с сахаром Пищевая ценность: Белки – 0,01г., жиры – 0,01г., углеводы – 9,9г. Калорийность – 41 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. | |
| 30/30 | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры – 0,36г., углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7 ккал | Пор. | |
| 520/580 | Пищевая ценность завтрака: Белки – 12,6/14,19г., жиры – 16,07/17,13г., углеводы – 100,93/109,66г. Калорийность – 599,44/650,3г. | | |
| Обед | | | |
| 100/100 | Салат из овощей с кукурузой Пищевая ценность: Белки 2,3г., жиры – 7,3г., углеводы – 14,5г. Калорийность – 133 ккал | Пор. | |
| 200/250 | Рассольник Ленинградский, со сметаной Пищевая ценность: Белки – 1,95/2,37г., жиры – 5,6/6,63г., углеводы – 13,6/16,9г. Калорийность – 113/137ккал | Пор. | |
| 100/120 | Гуляш Пищевая ценность: Белки – 14,8/ 17,7г., жиры – 12,3/14,8г., углеводы – 3,3/4г. Калорийность – 183/220ккал | Пор. | |
| 150/200 | Рис отварной Пищевая ценность: Белки – 3,6/4,8г., жиры – 4,5/6г., углеводы – 37/49,3г. Калорийность – 203/270,5ккал | Пор. | |
| 200/200 | Кисель из плодов или ягод свежих (клюква) Пищевая ценность: Белки – 0,1г., углеводы – 23,7г. Калорийность – 95ккал | Пор. | |
| 30/30 | Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры – 0,3г., углеводы – 13,8г. Калорийность – 67,5ккал | Пор. | |
| 30/30 | Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры – 0,36г., углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7ккал | Пор. | |
| 810/930 | Пищевая ценность обеда: Белки – 26,23/31,69г., жиры – 27,44/35,39г., углеводы – 115,97/138,07г. Калорийность – 816,2/997,7ккал | | |
| Полдник | | | |
| 110/110 | Фрукты свежие (апельсин) Пищевая ценность: Белки – 0,99г., жиры – 0,22г., углеводы – 8,91г. Калорийность – 47,3 ккал | Пор. | |
| 40/40 | Булочка розовая Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 1,12г., углеводы – 22г. Калорийность – 111,2ккал | Пор. | |
| 150/200 | Кисломолочный напиток (Ряженка) Пищевая ценность: Белки – 4,35/5,8г., жиры – 4,8/6,4г., углеводы – 6/8г. Калорийность – 84,75/113ккал | Пор. | |
| 300/350 | Пищевая ценность полдника: Белки – 8,62/10,07г., жиры – 6,14/7,74г., углеводы – 36,91/ 38,91г. Калорийность – 243,25/271,5ккал | | |
| ИТОГО: 1630/1860 | Пищевая ценность дня: Белки 47,45/55,93г., жиры – 49,65/60,26г., углеводы – 253,81/286,64г. Калорийность – 1658,89/1919,5ккал | | |

Технолог _____

Зав. Производством _____





