



Утверждаю:

Директор МАУ СОШ №146 г.о. Лескинского



**МЕНЮ**

неделя – 1, четверг  
« 3 » апреля 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. из м.	Цена
<b>Завтрак</b>			
33/5 35/5	<b>Бутерброд с маслом</b> Пищевая ценность: Белки –3,14г., жиры -7,52г., углеводы –19,78г. Калорийность -150,97ккал	Пор.	
80/5	<b>Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным</b> Пищевая ценность: Белки – 18,1/22,8г., жиры - 14,3/17,85г., углеводы –26,3/45,15 г. Калорийность – 306/432,5 ккал	Пор.	
100/14	<b>Чай с молоком</b> Пищевая ценность: Белки – 2,5 г., жиры – 2,2г., углеводы - 10г. Калорийность – 70 ккал	Пор.	
200/200	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,6г., жиры – 0,45г., углеводы –15,54г. Калорийность - 70,5 ккал	Пор.	
168/168	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,6г., жиры – 0,45г., углеводы –15,54г. Калорийность - 70,5 ккал	Пор.	
491/522	Пищевая ценность завтрака: Белки – 24,34/29,04г., жиры – 24,47/28,02г., углеводы -71,62/90,47г. Калорийность - 597,47/723,97г.		
<b>Обед</b>			
40/50	<b>Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)</b> Пищевая ценность: Белки 0,95г., жиры – 0,15г., углеводы – 3,15г. Калорийность -18,3ккал	Пор.	
200/250	<b>Щи по-уральски (с картошкой) со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки – 8,4/8,82г., жиры – 9,6/10,58г., углеводы -8,8/10,91г. Калорийность -155/174,2ккал	Пор.	
90/100	<b>Рыба (горбуша), запеченная с морковью</b> Пищевая ценность: Белки – 11,3/13,56г., жиры –7,4/8,9г., углеводы -3,9/4,7г. Калорийность - 127,5/153,2ккал	Пор.	
100/150	<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>Чай с лимоном, с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г., жиры - 0,01г., углеводы - 9,9г. Калорийность – 41 ккал	Пор.	
45/57	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 4,8/6,4г., жиры - 0,6/0,8г., углеводы-27,6/36,8г. Калорийность - 135/180ккал	Пор.	
775/807	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2,66г. жиры - 0,48г., углеводы -21,2г. Калорийность -99,6ккал Пищевая ценность обеда: Белки – 31,61/37г., жиры – 22,15/27,86г., углеводы – 109,55/122,62г. Калорийность - 770/895,3ккал		
<b>Полдник</b>			
100/100	<b>Булочка зерновая</b> Пищевая ценность: Белки -4г., жиры - 1,8г., углеводы -23г. Калорийность -124ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки -0,1г., жиры - 6,4г., углеводы -8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
200/200	<b>Сок фруктовый (овощной)</b> Пищевая ценность: Белки -1г., жиры - 0,2г., углеводы -20,2г. Калорийность -87ккал	Пор.	
197/250	<b>Фрукты свежие (мандарин)</b> Пищевая ценность: Белки –5,1г., жиры -2г., углеводы –55,5г. Калорийность -260ккал		
697/750	Пищевая ценность полдника: Белки –5,1г., жиры -2г., углеводы –55,5г. Калорийность -260ккал		
1963/2079	<b>ИТОГО:</b> Пищевая ценность дня: Белки 61,05/71,14г., жиры - 48,62/57,88г., углеводы – 236,67/268,59г. Калорийность - 1627,47/1879,27ккал		

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.





