



Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 145 В/А. Леконцева



### МЕНЮ

неделя – 1, пятница  
« 4 » апреля 2025 г.  
застная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40/20/10	<b>Бутерброд с джемом , с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 3,19г., жиры – 7,76г., углеводы – 35,55г. Калорийность – 225ккал	Пор.	
200/250	<b>Каша рисовая молочная</b> Пищевая ценность: Белки – 4,2/ 5,6г., жиры – 5/6,67г., углеводы – 22,3/29,7г. Калорийность – 151/201,2ккал	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.	
60/90	<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.	
	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры – 0,36г., углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7 ккал	Пор.	
151/151	<b>Фрукты свежие (мандарин)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,99г., жиры – 0,22г., углеводы – 8,91г. Калорийность – 47,3 ккал	Пор.	
681/761	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>			
100/100	<b>Салат из овощей с кукурузой</b> Пищевая ценность: Белки 2,3г., жиры – 7,3г., углеводы – 14,5г. Калорийность – 133 ккал	Пор.	
200/250	<b>Рассольник Ленинградский, со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки – 1,95/2,37г., жиры – 5,6/6,63г., углеводы – 13,6/16,9г. Калорийность – 113/137ккал	Пор.	
100/120	<b>Гуляш из говядины</b> Пищевая ценность: Белки – 14,8/ 17,7г., жиры – 12,3/14,8г., углеводы – 3,3/4г. Калорийность – 183/220ккал	Пор.	
150/200	<b>Макароны отварные</b> Пищевая ценность: Белки – 8,15/10,8г., жиры – 4,13/5,51г., углеводы – 33,41/44,55г. Калорийность – 203,5/271ккал	Пор.	
200/200	<b>Компот из плодов или ягод свежих (клюква)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,1г., углеводы – 23,7г. Калорийность – 95ккал	Пор.	
59/75	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры – 0,3г., углеводы – 13,8г. Калорийность – 67,5ккал	Пор.	
	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры – 0,36г., углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7ккал	Пор.	
809/945	Пищевая ценность обеда: Белки – 26,23/31,69г., жиры – 27,44/35,39г., углеводы – 115,97/138,07г. Калорийность – 816,2/997,7ккал		
<b>Полдник</b>			
216/282	<b>Фрукты свежие (банан)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,99г., жиры – 0,22г., углеводы – 8,91г. Калорийность – 47,3 ккал	Пор.	
80/80	<b>Средиземноморская пицца с курицей и сыром</b> Пищевая ценность: Белки – 8,45/10,57г., жиры – 7,53/9,42г., углеводы – 16,92/21,15г. Калорийность – 170/212ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки – 0,1г., жиры – 6,4г., углеводы – 8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
495/562	Пищевая ценность полдника: Белки – 8,62/10,07г., жиры – 6,14/7,74г., углеводы – 36,91/ 38,91г. Калорийность – 243,25/271,5ккал		
1985/2268	Пищевая ценность дня: Белки 47,45/55,93г., жиры – 49,65/60,26г., углеводы – 253,81/286,64г. Калорийность – 1658,89/1919,5ккал		
ИТОГО:	1658,89/1919,5ккал		

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.



