



Утверждаю
 Директор МАОУ СПШ № 45 Е.А. Леконцева



МЕНЮ
 неделя – 1, среда
«5» февраля 2025 г.
 Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
20/25	Перец сладкий Пищевая ценность: Белки – 1,3г., жиры -0,1г., углеводы - 5г. Калорийность - 26ккал	Пор.	
130/160	Говядина, запеченная с макаронами и сыром Пищевая ценность: Белки – 13,5/16,8г., жиры – 15,5/19,4г., углеводы – 14,4/18 г. Калорийность – 252/314ккал	Пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,1 г., жиры - 3г., углеводы –14,3г. Калорийность – 95 ккал	Пор.	
55/44	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0г., жиры - 0,5г., углеводы 23,0г. Калорийность -112,5ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки -2 /2,66г., жиры -0,36/0,48г., углеводы – 15,87/21,2г. Калорийность – 74,7/99,6 ккал	Пор.	
405/429	Пищевая ценность завтрака: Белки – 23,9/27,86г., жиры – 19,46/23,48г., углеводы –72,57/81,5г. Калорийность - 560,2/647,1г.		
Обед			
60/70	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие) Пищевая ценность: Белки -2,3г., жиры – 6,8г., углеводы – 4,3г. Калорийность -88,3ккал		
200/250	Суп с рыбными консервами Пищевая ценность: Белки – 6,9/8,62г., жиры – 6,7/8,37г., углеводы 11,5/14,37г. Калорийность -134/167,4ккал	Пор.	
220/230	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами Пищевая ценность: Белки – 15,5/17,36г., жиры – 19,6/22г., углеводы - 25,6/28,7г. Калорийность -341/382,3ккал	Пор.	
200/200	Кисель из черной смородины Пищевая ценность: Белки - 0,96г., жиры - 0,06г., углеводы - 10г. Калорийность -44ккал	Пор.	
43/65	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0/4,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы 23,0/27,6г. Калорийность Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Белки – 2/3,32г. жиры - 0,36/0,6г., углеводы -15,87/26,5г. Калорийность - 74,7/112,5/135ккал-24,5 к	Пор.	
723/815	Пищевая ценность обеда: Белки – 31,66/36,7г., жиры – 34,02/38,31г., углеводы – 90,27/106,17г. Калорийность - 794,5/916,6ккал		
Полдник			
72/72	Пирожки с яблоками Пищевая ценность: Белки -1,9г., жиры - 0,7г., углеводы -17,8г. Калорийность -85ккал	Пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (Кефир) Пищевая ценность: Белки -5,8г., жиры - 6,4г., углеводы -8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
118/185	Фрукты свежие (бананы) Пищевая ценность: Белки -1,5г., жиры - 0,5г., углеводы -21г. Калорийность -96ккал	Пор.	
390/457	Пищевая ценность полдника: Белки –9,2г., жиры –7,6г., углеводы –46,8г. Калорийность -299ккал		
1518/1701	ИТОГО: Пищевая ценность дня: Белки – 64,76/74,06г., жиры - 61,08/69,49г., углеводы - 209,64/238,67г. Калорийность - 1653,7/1881,9ккал		

Технолог Терскова Н.М. _____

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В. _____





