



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

МЕНЮ

неделя – 1, среда
 « 5 » март 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.	
100/100	Гуляш из говядины Пищевая ценность: Белки –14,8/ 17,7г., жиры –12,3/14,8г., углеводы - 3,3/4г. Калорийность -183/220ккал	Пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,1 г., жиры - 3г., углеводы –14,3г. Калорийность – 95 ккал	Пор.	
130/160	Макаронаты отварные с маслом Пищевая ценность: Белки – 8,15/10,8г., жиры – 4,13/5,51г., углеводы – 33,41/44,55г. Калорийность – 203,5/271ккал	Пор.	
30/49	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.	
480/534	Пищевая ценность завтрака: Белки – 23,9/27,86г., жиры – 19,46/23,48г., углеводы -72,57/81,5г. Калорийность - 560,2/647,1г.		
Обед			
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.	
100/120	Птица (цыпленок-бройлер) отварная. Пищевая ценность: Белки – 15,5/17,36г., жиры – 19,6/22г., углеводы - 25,6/28,7г. Калорийность -341/382,3ккал	Пор.	
150/200	Каша гречневая Пищевая ценность: Белки -4,2/ 5,6г., жиры – 5/6,67г., углеводы -22,3/29,7г. Калорийность - 151/201,2ккал	Пор.	
200/200	Компот из черной смородины Пищевая ценность: Белки - 0,96г., жиры - 0,06г., углеводы - 10г. Калорийность -44ккал	Пор.	
36/35	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.	
686/805	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 (Йогурт) Пищевая ценность: Белки -5,8г., жиры - 6,4г., углеводы -8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
119/185	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		
1556/1796	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. _____





