

Утверждаю:

Директор МАОУ СШ №145 Е.А. Леконцев

**МЕНЮ**

неделя – 2, понедельник

« 10 » февраля 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше



Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
70/70	<b>Бутерброд с джемом, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 3,19г., жиры -7,76г., углеводы –35,55г. Калорийность - 225ккал	Пор.	
135/155	<b>Омлет натуральный, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 11,1г., жиры – 15г., углеводы –5,2г. Калорийность –201 ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с молоком</b> Пищевая ценность: Белки – 3,1 г., жиры – 3г., углеводы – 14,3г. Калорийность – 95 ккал	Пор.	
143/186	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> Пищевая ценность: Белки -0,56г., жиры - 0,56г., углеводы -13,72г. Калорийность - 65,8ккал	Пор.	
548/611	Пищевая ценность завтрака: Белки –23,65/25,42г., жиры – 32,36/32,68г., углеводы -53,28/65,4г. Калорийность - 598,5/657,1г.		
<b>Обед</b>			
80/100	<b>Салат витаминный (капуста белокочанная, лук репчатый, перец сладкий)</b> Пищевая ценность: Белки 0,96/1,6г., жиры – 3,7/6,17г., углеводы - 5,7/9,5г. Калорийность -60/100 ккал	Пор.	
200/250	<b>Суп картофельный с рыбой (горбуша)</b> Пищевая ценность: Белки – 8,3/8,74г., жиры - 5,9/6,83г., углеводы - 14,8/18,5г. Калорийность -146/71 ккал	Пор.	
250/280	<b>Курица по-тайски с рисом</b> Пищевая ценность: Белки - 19,7/22,6г., жиры –25/28г., углеводы - 39,8/44,6г. Калорийность -463/519ккал	Пор.	
200/200	<b>Напиток клюквенный</b> Пищевая ценность: Белки – 0,17г., углеводы – 11,0г. Калорийность -45,0ккал	Пор.	
36/36	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры - 0,3г., углеводы -13,8г. Калорийность -67,5ккал <b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: белки -1,33 /2г., жиры -0,24/0,36г., углеводы - 10,6/15,87г. Калорийность - 49,8/74,7 ккал	Пор.	
766/866	Пищевая ценность обеда: Белки - 32,86/36,97г., жиры – 35,14/41,66г., углеводы – 95,7/113,27г. Калорийность - 831,3/977,2ккал		
<b>Полдник</b>			
102/109	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> Пищевая ценность: Белки -0,56г., жиры - 0,56г., углеводы -13,72г. Калорийность - 65,8ккал	Пор.	
40/60	<b>Печенье нарезное</b> Пищевая ценность: Белки -1,34г., жиры - 1,7г., углеводы -14,38г. Калорийность - 78,2ккал	Пор.	
200/200	<b>Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)</b> Пищевая ценность: Белки -8г., жиры –5г., углеводы -14г. Калорийность – 133ккал	Пор.	
342/369	Пищевая ценность полдника: Белки –9,9г., жиры –7,26г., углеводы - 42,1г. Калорийность -277ккал		
1656/1846	<b>ИТОГО:</b> Пищевая ценность дня: Белки -66,41/72,29г., жиры - 74,76/81,6г., углеводы –191,08/220,77г. Калорийность - 1706,8/1911,3ккал		

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.







