



Утверждаю:  
Директор МАОУ СШ № 145 Б.А. Леконцева



### МЕНЮ

неделя – 2, пятница  
« 11 » апреля 2025 г.  
вспомогательная группа 7-11 лет/12 лет и старше

| Выход, г            | Название                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ед.изм. | Цена |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| <b>Завтрак</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |      |
| 30/40               | <b>Перец сладкий</b><br>Пищевая ценность: Белки – 0,78/1,3г., жиры – 0,06/0,1г., углеводы – 3/5г. Калорийность – 164,2ккал                                                                                                                                                                              | Пор.    |      |
| 100/100             | <b>Печень по-строгановски</b><br>Пищевая ценность: Белки – 13,6 г., жиры – 10,6г., углеводы – 3,8г. Калорийность – 41 ккал                                                                                                                                                                              | Пор.    |      |
| 150/180             | <b>Макароны отварные с маслом</b><br>Пищевая ценность: Белки – 5,1/6,12г., жиры – 4,4/5,2г., углеводы – 30/36 г. Калорийность – 180/215,3ккал                                                                                                                                                           | Пор.    |      |
| 200/200             | <b>Какао с молоком</b><br>Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность – 239,5 ккал                                                                                                                                                                                 | Пор.    |      |
| 25/43               | <b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b><br>Пищевая ценность: Белки – 4,0г., жиры – 0,5г., углеводы – 23г. Калорийность – 112,5ккал<br><b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b><br>Белки – 2/3,32г. жиры – 0,36/0,6г., углеводы – 15,87/26,5г. Калорийность – 74,7/124,5ккал                                       | Пор.    |      |
| 505/563             | Пищевая ценность завтрака: Белки – 28,76/31,62г., жиры – 19/20,08г., углеводы – 84,86/103,49г. Калорийность – 624,52/720,02г.                                                                                                                                                                           |         |      |
| <b>Обед</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |      |
| 50/50               | <b>Салат из свеклы с чесноком</b><br>Пищевая ценность: Белки – 1,4г., жиры – 4,6г., углеводы – 10,33г. Калорийность – 88,3 к                                                                                                                                                                            | Пор.    |      |
| 200/250             | <b>Рассольник Ленинградский, со сметаной</b><br>Пищевая ценность: Белки – 8,4/8,8г., жиры – 9,7/10,7г., углеводы – 15,6/19,4г. Калорийность – 183/209ккал                                                                                                                                               | Пор.    |      |
| 95/95               | <b>Рыба (горбуша), запеченная с томатами</b><br>Пищевая ценность: Белки – 12,46/14,9г., жиры – 9,27/11,2г., углеводы – 1,5/1,8г. Калорийность – 140/168ккал                                                                                                                                             | Пор.    |      |
| 100/180             | <b>Картофельное пюре</b><br>Пищевая ценность: Белки – 3,04/4,15г., жиры – 3,77/6,8 г., углеводы – 23,8/24,76г. Калорийность – 141,6/177ккал                                                                                                                                                             | Пор.    |      |
| 200/200             | <b>Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)</b><br>Пищевая ценность: Белки – 0,14г., жиры – 0,07г., углеводы – 11,1г. Калорийность – 46ккал                                                                                                                                                         | Пор.    |      |
| 32/54               | <b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b><br>Пищевая ценность: Белки – 4,0/4,8г., жиры – 0,5/0,6г., углеводы – 23,0/24,0г. Калорийность – 112,5/124,5ккал<br><b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b><br>Пищевая ценность: Белки – 2/4г. жиры – 0,36/0,72г., углеводы – 15,87/31,74г. Калорийность – 74,7/149,4ккал | Пор.    |      |
| 677/829             | Пищевая ценность обеда: Белки – 31,44/38,19г., жиры – 28,27/34,69г., углеводы – 101,2/126,73г. Калорийность – 786,1/972,7ккал                                                                                                                                                                           |         |      |
| <b>Полдник</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |      |
| 50/50               | <b>Булочка домашняя</b><br>Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 1,12г., углеводы – 22г. Калорийность – 111,2ккал                                                                                                                                                                                    | Пор.    |      |
| 200/200             | <b>Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)</b><br>Пищевая ценность: Белки – 8г., жиры – 5г., углеводы – 14г. Калорийность – 133ккал                                                                                                                                                                     | Пор.    |      |
| 167/223             | <b>Фрукты свежие (бананы)</b><br>Пищевая ценность: Белки – 1,5/1,8г., жиры – 0,5/0,6г., углеводы – 21/25,2г. Калорийность – 96/115,2ккал                                                                                                                                                                | Пор.    |      |
| 417/473             | Пищевая ценность полдника: Белки – 12,78/13,08г., жиры – 6,62/6,72г., углеводы – 57/61,2г. Калорийность – 340,2/359,4ккал                                                                                                                                                                               |         |      |
| ИТОГО:<br>1599/1865 | Пищевая ценность дня: Белки – 72,98/82,89г., жиры – 53,89/61,49г., углеводы – 243,06/291,42г. Калорийность – 1750,82/2052,12ккал                                                                                                                                                                        |         |      |

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.





