



Утверждаю:  
Директор МАОУ/СШ №145 Е.А.Леконцева



### МЕНЮ

неделя – 2, среда

« 12 » марта 2025 г.

частная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 3,14/ 10,67 г., жиры -7,52/8,47г., углеводы –19,78/52,9г. Калорийность – 150,97/330,5ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с лимоном, с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки -0,2г., жиры - 6,4г., углеводы -8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
85/114	<b>Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным</b> Пищевая ценность: Белки – 18,1/22,8г., жиры - 14,3/17,85г., углеводы –26,3/45,15 г.	Пор.	
30/34	<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 <b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2,66/3,32г. жиры - 0,48/0,6г., углеводы 21,2/26,5г.	Пор.	
100/100	<b>Фрукты свежие (груша)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,6г., жиры – 0,45г., углеводы –15,54г. Калорийность - 70,5	Пор.	
455/488	Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,5/34,76г., жиры –19,51/22,23г., углеводы -96,68/114,18г. Калорийность - 665,07/787,97г.		
<b>Обед</b>			
40/40	<b>Овощи натуральные свежие (перец)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,5/ 0,8 г., жиры -0,1/0,1г., углеводы – 1,5/2г. Калорийность - 8/14ккал	Пор.	
200/250	<b>Суп картофельный с клецками</b> Пищевая ценность: Белки –4,4/6,27г., жиры –5,3/7,4г., углеводы – 24,2/33,9г. Калорийность -162/227,3ккал	Пор.	
100/120	<b>Поджарка из рыбы (минтай) с луком</b> Пищевая ценность: Белки – 17,4/23,5г., жиры – 10,8/14,1г., углеводы - 5,6/5,2г. Калорийность -189,5/242ккал	Пор.	
150/200	<b>Рис отварной с овощами</b> Пищевая ценность: Белки –3,6/4,8г., жиры –3,9/5,2г., углеводы -35,9/47,9г. Калорийность -193/257,6ккал		
200/200	<b>Напиток из черной смородины</b> Пищевая ценность: Белки - 0,96г., жиры - 0,06г., углеводы - 10г. Калорийность -44ккал	Пор.	
59/60	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 4,0г., жиры - 0,5г., углеводы -23,0г. Калорийность -112,5ккал <b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры - 0,36г., углеводы -15,87г. Калорийность -74,7ккал	Пор.	
749/870	Пищевая ценность обеда: Белки – 32,86/42,33г., жиры –21,02/27,72г., углеводы –116,07/138,37г. Калорийность - 783,7/972,1ккал		
<b>Полдник</b>			
186/200	<b>Фрукты свежие (груша)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,6г., жиры – 0,45г., углеводы –15,54г. Калорийность - 70,5 ккал	Пор.	
36/72	<b>Пирожки печеные с яблоками</b> Пищевая ценность: Белки -1,9г., жиры –0,7г., углеводы -17,8г. Калорийность – 85ккал	Пор.	
200/200	<b>Сок фруктовый (овощной)</b> Пищевая ценность: Белки -1г., жиры - 0,2г., углеводы -20,2г. Калорийность -87ккал	Пор.	
422/472	Пищевая ценность полдника: Белки - 7,54г., жиры - 8,5г., углеводы - 32,18г. Калорийность -238,2ккал		
ИТОГО: 1626/1830	Пищевая ценность дня: Белки-68,66/85,39г., жиры - 48,08/57,5г., углеводы – 254,09/293,89г. Калорийность - 1717,27/2028,57ккал		

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.







