



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор MAOU SSh №145 Е.А.Леконцева

### МЕНЮ

неделя – 2, четверг  
« 13 » марта 2025 г.

застная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40/20/10	<b>Бутерброд с джемом, маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 7,46г., жиры - 14,0г., углеводы - 20,9 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
150/200	<b>Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом</b> Пищевая ценность: белки -6,2/8,2г., жиры -11,4/14,2г., углеводы -24,8/33,1г. Калорийность - 227/293ккал	Пор.	
200/200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> Пищевая ценность: Белки - 3,1 г., жиры - 3г., углеводы - 14,3г. Калорийность - 95 ккал	Пор.	
136/180	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b> Пищевая ценность: Белки -0,02/0,05г., углеводы -15/37,5г. Калорийность - 60/150ккал		
556/650	Пищевая ценность завтрака: Белки - 15,79/17,79г., жиры - 25,86/28,66г., углеводы -83,65/91,95г. Калорийность - 634/700г.		
<b>Обед</b>			
100/100	<b>Салат картофельный с соленым огурцом, горошком</b> Пищевая ценность: Белки -5,2г., жиры - 5,3г., углеводы - 14,5г. Калорийность -127ккал	Пор.	
200/250	<b>Щи из свежей капусты, со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки - 1,53/1,85г., жиры -5,38/6,4., углеводы 9,52/11,8г. Калорийность -93/112,2ккал	Пор.	
85/105	<b>Котлеты рубленые из птицы, с маслом</b> Пищевая ценность: Белки -13,6/15,1г., жиры - 13,7/14,8г., углеводы - 9,3/10,3г. Калорийность -214,9/235ккал	Пор.	
150/200	<b>Каша гречневая</b> Пищевая ценность: Белки -4,2/ 5,6г., жиры - 5/6,67г., углеводы -22,3/29,7г. Калорийность -151/201,2ккал	Пор.	
200/200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Пищевая ценность: Белки - 0,06г., жиры - 0,26г., углеводы - 17,9г. Калорийность - 74,2ккал	Пор.	
53/116	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки -2,4/4,0г., жиры -0,3/0,5г., углеводы -13,8/23,0г. Калорийность -67,5/112,5ккал	Пор.	
788/971	<b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки - 2г. жиры - 0,36г., углеводы -15,87г. Калорийность -74,7ккал		
	Пищевая ценность обеда: Белки - 34,55/40,82г., жиры - 33,86/38,8г., углеводы - 92,67/116,1г. Калорийность -812,7/976ккал		
<b>Полдник</b>			
80/100	<b>Булочка домашняя</b> Пищевая ценность: Белки -1,34г., жиры - 1,7г., углеводы -14,38г. Калорийность - 78,2ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки -0,1г., жиры - 0г., углеводы -0,075г. Калорийность -0,75ккал	Пор.	
240/268	<b>Фрукт свежий ( апельсин)</b> Пищевая ценность: Белки -0,02/0,05г., углеводы -15/37,5г. Калорийность - 60/150ккал	Пор.	
ИТОГО: 1584/1889	Пищевая ценность дня: Белки -51,3/61,8г., жиры - 70,8/83,6г., углеводы - 211,8/260,7г. Калорийность -1694/2046,6ккал		

Технолог Терскова Н.М. \_\_\_\_\_

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В. \_\_\_\_\_





