

Директор МАОУ СП №145 Е.А. Пеконцева

МЕНЮ

неделя – 1, пятница
«16» мая 2025 г.
взрослая группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
40/20/10	Бутерброд с джемом, с маслом Пищевая ценность: Белки – 3,19г., жиры – 7,76г., углеводы – 35,55г. Калорийность – 225ккал	Пор.	
200/250	Каша рисовая молочная Пищевая ценность: Белки – 4,2/5,6г., жиры – 5/6,67г., углеводы – 22,3/29,7г. Калорийность – 151/201,2ккал	Пор.	
200/200	Чай с лимоном, с сахаром Пищевая ценность: Белки – 0,2 г., жиры – 0,01г., углеводы – 9,9г. Калорийность – 41 ккал	Пор.	
60/90	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 4,0/4,8г., жиры – 0,5/0,6г., углеводы – 23,0/27,6г. Калорийность – 112,5/135ккал	Пор.	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры – 0,36г., углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7 ккал	Пор.	
	Фрукты свежие (мандарин) Пищевая ценность: Белки – 0,99г., жиры – 0,22г., углеводы – 8,91г. Калорийность – 47,3 ккал	Пор.	
151/151	Пищевая ценность завтрака: Белки – 24,34/29,04г., жиры – 24,47/28,02г., углеводы – 71,62/90,47г. Калорийность – 597,47/723,97г.		
681/761			
Обед			
100/100	Салат из овощей с кукурузой Пищевая ценность: Белки 2,3г., жиры – 7,3г., углеводы – 14,5г. Калорийность – 133 ккал	Пор.	
200/250	Рассольник Ленинградский, со сметаной Пищевая ценность: Белки – 1,95/2,37г., жиры – 5,6/6,63г., углеводы – 13,6/16,9г. Калорийность – 113/137ккал	Пор.	
	Гуляш из говядины Пищевая ценность: Белки – 14,8/17,7г., жиры – 12,3/14,8г., углеводы – 3,3/4г. Калорийность – 183/220ккал	Пор.	
100/120	Макароны отварные Пищевая ценность: Белки – 8,15/10,8г., жиры – 4,13/5,51г., углеводы – 33,41/44,55г. Калорийность – 203,5/271ккал	Пор.	
150/200	Компот из плодов или ягод свежих (клюква) Пищевая ценность: Белки – 0,1г., углеводы – 23,7г. Калорийность – 95ккал	Пор.	
200/200	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры – 0,3г., углеводы – 13,8г. Калорийность – 67,5ккал	Пор.	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2г. жиры – 0,36г., углеводы – 15,87г. Калорийность – 74,7 ккал	Пор.	
59/75	Пищевая ценность обеда: Белки – 26,23/31,69г., жиры – 27,44/35,39г., углеводы – 113,37/138,07г. Калорийность – 816,2/997,7ккал		
809/945			
Полдник			
216/282	Фрукты свежие (груша) Пищевая ценность: Белки – 0,99г., жиры – 0,22г., углеводы – 8,91г. Калорийность – 47,3 ккал	Пор.	
80/80	Средиземноморская пицца с курицей и сыром Пищевая ценность: Белки – 8,45/10,57г., жиры – 7,53/9,42г., углеводы – 16,92/21,15г. Калорийность – 140/172ккал	Пор.	
	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки – 0,1г., жиры – 6,4г., углеводы – 8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
200/200	Пищевая ценность полдника: Белки – 8,62/10,07г., жиры – 6,14/7,74г., углеводы – 36,91/38,91г. Калорийность – 243,25/271,5ккал		
495/562			
1985/2268	Пищевая ценность дня: Белки 47,45/55,93г., жиры – 49,65/60,26г., углеводы – 253,81/286,64г. Калорийность – 1658,89/1919,5ккал		
ИТОГО:			

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.



