



Верю:

Директор МАОУ СШ №145 Е.А.Леконцева

МЕНЮ

неделя - I, четверг
« 17 » апреля 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед. изм.	Цена
Завтрак			
33/5 35/5	Бутерброд с маслом Пищевая ценность: Белки - 3,14г., жиры - 7,52г., углеводы - 19,78г. Калорийность - 150,97ккал	Пор.	
80/5	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным Пищевая ценность: Белки - 18,1/22,8г., жиры - 14,3/17,85г., углеводы - 26,3/45,15 г. Калорийность - 306/432,5 ккал	Пор.	
100/14 200/200	Чай с молоком Пищевая ценность: Белки - 2,5 г., жиры - 2,2г., углеводы - 10г. Калорийность - 70 ккал	Пор.	
168/168	Фрукты свежие (яблоко) Пищевая ценность: Белки - 0,6г., жиры - 0,45г., углеводы - 15,54г. Калорийность - 70,5 ккал	Пор.	
491/522	Пищевая ценность завтрака: Белки - 24,34/29,04г., жиры - 24,47/28,02г., углеводы - 71,62/90,47г. Калорийность - 597,47/723,97г.		
Обед			
40/50	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор) Пищевая ценность: Белки 0,95г., жиры - 0,15г., углеводы - 3,15г. Калорийность - 18,3ккал	Пор.	
200/250	Щи по-уральски (с картошкой) со сметаной Пищевая ценность: Белки - 8,4/8,82г., жиры - 9,6/10,58г., углеводы - 8,8/10,91г. Калорийность - 155/174,2ккал	Пор.	
90/100	Рыба (горбуша), запеченная с морковью Пищевая ценность: Белки - 11,3/13,56г., жиры - 7,4/8,9г., углеводы - 3,9/4,7г. Калорийность - 127,5/153,2ккал	Пор.	
100/150	Рис отварной Пищевая ценность: Белки - 3,6/4,8г., жиры - 4,5/6г., углеводы - 37/49,3г. Калорийность - 203/270,5ккал	Пор.	
200/200	Чай с лимоном, с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,2 г., жиры - 0,01г., углеводы - 9,9г. Калорийность - 41 ккал	Пор.	
45/57	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,8/6г., жиры - 0,6/0,8г., углеводы - 27,6/36,8г. Калорийность - 135/180ккал	Пор.	
775/807	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 2,66г. жиры - 0,48г., углеводы - 21,2г. Калорийность - 99,6ккал Пищевая ценность обеда: Белки - 31,61/37г., жиры - 22,15/27,8г., углеводы - 109,55/122,62г. Калорийность - 770/895,3ккал		
Полдник			
100/100	Булочка дрожжевая Пищевая ценность: Белки - 4г., жиры - 1,8г., углеводы - 23г. Калорийность - 124ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,1г., жиры - 6,4г., углеводы - 8г. Калорийность - 113ккал	Пор.	
200/200	Сок фруктовый (овощной) Пищевая ценность: Белки - 1г., жиры - 0,2г., углеводы - 20,2г. Калорийность - 87ккал	Пор.	
197/250 697/750	Фрукты свежие (мандарин) Пищевая ценность полдника: Белки - 5,1г., жиры - 2г., углеводы - 55,5г. Калорийность - 260ккал		
ИТОГО: 1963/2079	Пищевая ценность дня: Белки 61,05/71,14г., жиры - 48,62/57,88г., углеводы - 236,67/268,59г. Калорийность - 1627,47/1879,27ккал		

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.





