



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор МАОУ СШ №145 Е.А. Леконцева



**МЕНЮ**

неделя – 1, четверг  
 « 20 » февраля 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
<b>Завтрак</b>			
40/40	<b>Бутерброд с маслом</b> Пищевая ценность: Белки – 3,14г., жиры – 7,52г., углеводы – 19,78г. Калорийность – 150,97ккал	Пор.	
85/115	<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. Калорийность – 306/432,5 ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с молоком</b> Пищевая ценность: Белки – 2,5 г., жиры – 2,2г., углеводы – 10г. Калорийность – 70 ккал	Пор.	
100/100	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> Пищевая ценность: Белки – 0,6г., жиры – 0,45г., углеводы – 15,54г. Калорийность – 70,5 ккал	Пор.	
425/455	Пищевая ценность завтрака: Белки – 24,34/29,04г., жиры – 24,47/28,02г., углеводы – 71,62/90,47г. Калорийность – 597,47/723,97г.		
<b>Обед</b>			
35/40	<b>Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)</b> Пищевая ценность: Белки 0,95г., жиры – 0,15г., углеводы – 3,15г. Калорийность – 18,3ккал	Пор.	
200/250	<b>Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки – 8,4/8,82г., жиры – 9,6/10,58г., углеводы – 8,8/10,91г. Калорийность – 155/174,2ккал	Пор.	
90/100	<b>Рыба (горбуша), запеченная с морковью</b> 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	<b>Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)</b> 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>Чай с лимоном, с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки – 0,2 г., жиры – 0,01г., углеводы – 9,9г. Калорийность – 41 ккал	Пор.	
38/37	<b>Хлеб пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 4,8/6,4г., жиры – 0,6/0,8г., углеводы – 27,6/36,8г. Калорийность – 135/180ккал <b>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</b> Пищевая ценность: Белки – 2,66г. жиры – 0,48г., углеводы – 21,2г. Калорийность – 99,6ккал	Пор.	
663/777	Пищевая ценность обеда: Белки – 31,61/37г., жиры – 22,15/27,86г., углеводы – 109,55/122,62г. Калорийность – 770/895,3ккал		
<b>Полдник</b>			
100/100	<b>Булочка зерновая</b> Пищевая ценность: Белки – 4г., жиры – 1,8г., углеводы – 23г. Калорийность – 124ккал	Пор.	
200/200	<b>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки – 0,1г., жиры – 6,4г., углеводы – 8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
200/200	<b>Сок фруктовый (овощной)</b> Пищевая ценность: Белки – 1г., жиры – 0,2г., углеводы – 20,2г. Калорийность – 87ккал	Пор.	
188/240	<b>Фрукты свежие (мандарин)</b> Пищевая ценность полдника: Белки – 5,1г., жиры – 2г., углеводы – 55,5г. Калорийность – 260ккал		
500/500	Пищевая ценность полдника: Белки – 5,1г., жиры – 2г., углеводы – 55,5г. Калорийность – 260ккал		
ИТОГО: 1588/1732	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.







