



Утверждаю:

Директор МАОУ СПШ № 145 Е. А. Теконцева



МЕНЮ

неделя – 1, четверг
« 20 » март 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 – 4,8/6,4г., жиры – 0,6/0,8г., углеводы – 27,6/36,8г. Калорийность – 135/180ккал	Пор.	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,66г. жиры – 0,48г., углеводы – 21,2г. Калорийность – 99,6ккал		
775/807	Пищевая ценность обеда: Белки – 31,61/37г., жиры – 22,15/27,86г., углеводы – 109,55/122,62г. Калорийность – 770/895,3ккал		
Полдник			
100/100	Булочка зерновая 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	Фрукты свежие (мандарин)		
697/750	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.





