



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

МЕНЮ

неделя – 1, пятница
 « 21 » февраля 2025 г.
 застная 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.	
60/60	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.	
100/100	Фрукты свежие (груша) Пищевая ценность: Белки – 0,99г., жиры – 0,22г., углеводы –8,91г. Калорийность –47,3 ккал	Пор.	
630/680	Пищевая ценность завтрака: Белки – 24,34/29,04г., жиры – 24,47/28,02г., углеводы -71,62/90,47г. Калорийность - 597,47/723,97г.		
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.	
120/140	Гуляш из филе птиц Пищевая ценность: Белки –14,8/ 17,7г., жиры –12,3/14,8г., углеводы - 3,3/4г.Калорийность -183/220ккал	Пор.	
200/200	Рис отварной Пищевая ценность: Белки –3,6/4,8г., жиры –4,5/6г., углеводы -37/49,3г.Калорийность - 203/270,5ккал	Пор.	
200/200	Компот из плодов или ягод свежих (клюква) Пищевая ценность: Белки - 0,1г., углеводы – 23,7г.Калорийность -95ккал	Пор.	
51/69	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 -74,7ккал	Пор.	
791/899	Пищевая ценность обеда: Белки – 26,23/31,69г., жиры – 27,44/35,39г., углеводы – 115,97/138,07г. Калорийность - 816,2/997,7ккал		
Полдник			
147/197	Фрукты свежие (апельсин) Пищевая ценность: Белки – 0,99г., жиры – 0,22г., углеводы –8,91г. Калорийность –47,3 ккал	Пор.	
80/100	Булочка сахарная Пищевая ценность: Белки -3,28г., жиры -1,12г., углеводы -22г.Калорийность – 111,2ккал	Пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (Йогурт) Пищевая ценность: Белки -4,35/5,8г., жиры –4,8/6,4г., углеводы -6/8г.Калорийность – 84,75/113ккал	Пор.	
427/497	Пищевая ценность полдника: Белки –8,62/10,07г., жиры –6,14/7,74г., углеводы -36,91/ 38,91г. Калорийность - 243,25/271,5ккал		
1848/2076	ИТОГО: Пищевая ценность дня: Белки 47,45/55,93г., жиры - 49,65/60,26г., углеводы – 253,81/286,64г.Калорийность - 1658,89/1919,5ккал		

Технолог Терскова Н.М. _____
 Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В. _____





