

Утверждаю: _____
 Директор МАОМ СШ № 45 Е.А.Леконцева

Государственное образовательное учреждение
 средняя общеобразовательная школа № 45
 ОГРН 1022402475982
 МАОМ СШ № 45
 141

МЕНЮ
 неделя – 2, вторник
 « 22 » апреля 2025 г.
 младшая группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
60/100	Салат из зеленого горошка Пищевая ценность: Белки – 5,2г., жиры – 5,3г., углеводы – 14,5г. Калорийность - 127ккал	Пор.	
150/200	Макаронны запеченные с сыром Пищевая ценность: Белки – 8,13/10,8г., жиры – 4,13/5,51г., углеводы – 33,41/44,55г. Калорийность – 203,5/271ккал	Пор.	
200/200	Какао с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,28г., жиры – 3,08г., углеводы – 9,19 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
42/51	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,4г., жиры - 0,3г., углеводы - 13,8г. Калорийность - 67,5ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки - 2/1,33 г., жиры - 0,36/0,24г., углеводы - 15,87/10,6г. Калорийность - 74,7/49,8 ккал	Пор.	
199/181	Фрукты свежие (апельсин) Пищевая ценность завтрака: Белки – 0,9г., жиры – 0,2г., углеводы - 8,1г. Калорийн - 43г.	Пор.	
651/732	Пищевая ценность завтрака: Белки – 19,31/23,01г., жиры – 11,73/15,43г., углеводы - 83,14/90,86г. Калорийность - 520,62/599,42г.		
Обед			
35/35	Овощи натуральные свежие (помидор) Пищевая ценность: Белки 1,1г., жиры – 6,2г., углеводы - 5,7г. Калорийность - 83,3 ккал	Пор.	
200/250	Свекольник со сметаной Пищевая ценность: Белки – 3,1/3,81 г., жиры – 3,5/4г., углеводы - 8,4/10,41. Калорийность - 77,5/93ккал	Пор.	
200/240	Мясо духовое Пищевая ценность: Белки – 16,5/18,48г., жиры – 15,4/17,25г., углеводы - 28,4/31,8г. Калорийность - 318/356,4ккал	Пор.	
200/200	Компот из свежей груши Пищевая ценность: Белки - 0,12г., жиры - 0,09г., углеводы – 13,1г. Калорийность - 54ккал	Пор.	
32/42	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,8/6,4г., жиры - 0,6/0,8г., углеводы - 27,6/36,8г. Калорийность - 135/180ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 2,66/3,32г. жиры - 0,48/0,6г., углеводы - 21,2/26,5г. Калорийность - 99,6/124,5ккал	Пор.	
667/767	Пищевая ценность обеда: Белки – 28,28/33,23г., жиры – 26,27/28,94г., углеводы – 104,40/124,31г. Калорийность - 767,40/891,20ккал		
Полдник			
80/100	Средиземноморская пицца с курицей и сыром Пищевая ценность: Белки - 8,45/10,57г., жиры – 7,53/9,42г., углеводы - 16,92/21,15г. Калорийность - 170/212ккал	Пор.	
170/186	Фрукт свежий (мандарин) Пищевая ценность: Белки - 0,02/0,05г., углеводы - 15/37,5г. Калорийность – 60/150ккал	Пор.	
200/200	Чай с сахаром Пищевая ценность: Белки - 0,1г., жиры - 0г., углеводы - 0,075г. Калорийность - 0,75ккал	Пор.	
450/486	Пищевая ценность полдника: Белки – 8,57/10,72г., жиры – 7,53/9,42г., углеводы – 32/58,7г. Калорийность - 230,75/362,75ккал		
ИТОГО: 1768/1985	Пищевая ценность дня: Белки - 56,16/66,96г., жиры - 45,53/53,79г., углеводы – 219,5/273,9г. Калорийность - 1518,77/1853,37ккал		

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





