



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №145 Е.А.Леконцева



МЕНЮ

неделя – 1, среда

« 30 » апреля 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
20/25	Перец сладкий Пищевая ценность: Белки – 1,3г., жиры – 0,1г., углеводы – 5г. Калорийность – 26ккал	Пор.	
100/100	Гуляш из говядины Пищевая ценность: Белки – 14,8/ 17,7г., жиры – 12,3/14,8г., углеводы – 3,3/4г. Калорийность – 183/220ккал	Пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком Пищевая ценность: Белки – 3,1 г., жиры – 3г., углеводы – 14,3г. Калорийность – 95 ккал	Пор.	
130/160	Макароны отварные с маслом Пищевая ценность: Белки – 8,15/10,8г., жиры – 4,13/5,51г., углеводы – 33,41/44,55г. Калорийность – 203,5/271ккал	Пор.	
30/49	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 4,0г., жиры – 0,5г., углеводы – 23,0г. Калорийность – 112,5ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: белки – 2 /2,66г., жиры – 0,36/0,48г., углеводы – 15,87/21,2г. Калорийность – 74,7/99,6 ккал	Пор.	
480/534	Пищевая ценность завтрака: Белки – 23,9/27,86г., жиры – 19,46/23,48г., углеводы – 72,57/81,5г. Калорийность – 560,2/647,1г.		

Обед

200/250	Суп с рыбными консервами Пищевая ценность: Белки – 6,9/8,62г., жиры – 6,7/8,37г., углеводы – 11,5/14,37г. Калорийность – 134/167,4ккал	Пор.	
100/120	Птица (цыпленок-бройлер) отварная. Пищевая ценность: Белки – 15,5/17,36г., жиры – 19,6/22г., углеводы – 25,6/28,7г. Калорийность – 341/382,3ккал	Пор.	
150/200	Каша гречневая Пищевая ценность: Белки – 4,2/ 5,6г., жиры – 5/6,67г., углеводы – 22,3/29,7г. Калорийность – 151/201,2ккал	Пор.	
200/200	Компот из черной смородины Пищевая ценность: Белки – 0,96г., жиры – 0,06г., углеводы – 10г. Калорийность – 44ккал	Пор.	
36/35	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки – 4,0/4,8г., жиры – 0,5/0,6г., углеводы – 23,0/27,6г. Калорийность – 74,7/112,5/135ккал-24,5 к Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Белки – 2/3,32г., жиры – 0,36/0,6г., углеводы – 15,87/26,5г. Калорийность – 74,7/112,5/135ккал-24,5 к	Пор.	
686/805	Пищевая ценность обеда: Белки – 31,66/36,7г., жиры – 34,02/38,31г., углеводы – 70,27/106,17г. Калорийность – 794,5/916,6ккал		

Полдник

72/72	Пирожки с яблоками Пищевая ценность: Белки – 1,9г., жиры – 0,7г., углеводы – 17,8г. Калорийность – 85ккал	Пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (Йогурт) Пищевая ценность: Белки – 5,8г., жиры – 6,4г., углеводы – 8г. Калорийность – 113ккал	Пор.	
119/185	Фрукты свежие (бананы) Пищевая ценность: Белки – 1,5г., жиры – 0,5г., углеводы – 21г. Калорийность – 96ккал	Пор.	
390/457	Пищевая ценность полдника: Белки – 9,2г., жиры – 7,6г., углеводы – 46,8г. Калорийность – 299ккал		
ИТОГО: 1556/1796	Пищевая ценность дня: Белки – 64,76/74,06г., жиры – 61,08/69,49г., углеводы – 209,64/238,67г. Калорийность – 1653,7/1881,9ккал		

Технолог Терскова Н.М.

Руководитель структурного подразделения Ярига Л.В.





