



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



МЕНЮ

неделя - 2, пятница
«31» 01 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет/12 лет и старше

Выход, г	Название	Ед.изм.	Цена
Завтрак			
30/40	Перец сладкий Пищевая ценность: Белки - 0,78/1,3г., жиры - 0,06/0,1г., углеводы - 3/5г. Калорийность - 164,2ккал	Пор.	
100/100	Печень по-строгановски Пищевая ценность: Белки - 13,6 г., жиры - 10,6г., углеводы - 3,8г. Калорийность - 41ккал	Пор.	
100/150	Спагетти отварные с маслом Пищевая ценность: Белки - 5,1/6,12г., жиры - 4,4/5,2г., углеводы - 30/36 г. Калорийность - 180/215,3ккал	Пор.	
200/200	Какао с молоком Пищевая ценность: Белки - 3,28г., жиры - 3,08г., углеводы - 9,19 г. Калорийность - 239,5 ккал	Пор.	
30/51	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0г., жиры - 0,5г., углеводы - 23г. Калорийность - 112,5ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Белки - 2/3,32г. жиры - 0,36/0,6г., углеводы - 15,87/26,5г. Калорийность - 74,7/124,5ккал	Пор.	
460/541	Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,76/31,62г., жиры - 19/20,08г., углеводы - 84,86/103,49г. Калорийность - 624,52/720,02г.		
Обед			
100/100	Салат из белокочанной капусты (с морковью) Пищевая ценность: Белки - 1,4г., жиры - 4,6г., углеводы - 10,33г. Калорийность - 88,3 ккал	Пор.	
200/250	Рассольник домашний с мясом, со сметаной Пищевая ценность: Белки - 8,4/8,8г., жиры - 9,7/10,7г., углеводы - 15,6/19,4г. Калорийность - 183/209ккал	Пор.	
100/100	Рыба (горбуша), запеченная с томатами Пищевая ценность: Белки - 12,46/14,9г., жиры - 9,27/11,2г., углеводы - 1,5/1,8г. Калорийность - 140/168ккал	Пор.	
100/180	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом) 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	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины) Пищевая ценность: Белки - 0,14г., жиры - 0,07г., углеводы - 11,1г. Калорийность - 46ккал	Пор.	
33/55	Хлеб пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 4,0/4,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы - 23,0/27,6г. Калорийность - 112,5/135ккал Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый" Пищевая ценность: Белки - 2/4г. жиры - 0,36/0,72г., углеводы - 15,87/31,74г. Калорийность - 74,7/149,4ккал	Пор.	
733/830	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,44/38,19г., жиры - 28,27/34,69г., углеводы - 101,2/126,73г. Калорийность - 786,1/972,7ккал		
Полдник			
80/100	Булочка розовая Пищевая ценность: Белки - 3,28г., жиры - 1,12г., углеводы - 22г. Калорийность - 111,2ккал	Пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой) Пищевая ценность: Белки - 8г., жиры - 5г., углеводы - 14г. Калорийность - 133ккал	Пор.	
167/223	Фрукты свежие (бананы) Пищевая ценность: Белки - 1,5/1,8г., жиры - 0,5/0,6г., углеводы - 21/25,2г. Калорийность - 96/115,2ккал	Пор.	
447/523	Пищевая ценность полдника: Белки - 12,78/13,08г., жиры - 6,62/6,72г., углеводы - 57/61,2г. Калорийность - 340,2/359,4ккал		
ИТОГО:	Пищевая ценность дня: Белки - 72,98/82,89г., жиры - 53,89/61,49г., углеводы - 243,06/291,42г. Калорийность - 1750,82 /2052,12ккал		
1640/1894			

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





