



Меню: пятница 1 неделя 12.07.2024 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| №              | Наименование блюд                   | Выход |      | Выход<br>3-7 | Калорий<br>ность 1-3 | Калорий<br>ность 3-7 | Пищевые вещества |            |             |
|----------------|-------------------------------------|-------|------|--------------|----------------------|----------------------|------------------|------------|-------------|
|                |                                     | 1-3   | 3-7  |              |                      |                      | белки            | жиры       | углеводы    |
| <b>Завтрак</b> |                                     |       |      |              |                      |                      |                  |            |             |
| 1              | Каша кукурузная молочная            | 150   | 200  | 200          | 122,9                | 163,81               | 1,45/1,93        | 3,46/4,61  | 21,49/28,65 |
| 2              | Бутерброд с маслом                  | 20/5  | 25/5 | 25/5         | 85,12                | 102,14               | 1,53/1,836       | 4,72/5,664 | 9,13/10,956 |
| 3              | Какао на молоке                     | 140   | 170  | 170          | 88,920               | 106,670              | 3,15/3,67        | 2,72/3,19  | 12,96/15,82 |
| 2              | Завтрак Снежок                      | 140   | 160  | 160          | 109,20               | 124,32               | 3,92/4,48        | 3,5/4,0    | 15,4/17,6   |
| <b>Обед</b>    |                                     |       |      |              |                      |                      |                  |            |             |
| 1              | Салат луковый «Чеполينو»            | 40    | 60   | 60           | 29,660               | 44,490               | 0,39/0,59        | 2,46/3,69  | 1,49/2,23   |
| 2              | Свекольник с мясом со сметаной      | 150   | 200  | 200          | 65,94                | 109,75               | 1,23/2,05        | 3,02/5,03  | 8,46/14,1   |
| 3              | Жаркое по-домашнему с куриным мясом | 150   | 200  | 200          | 169,38               | 225,85               | 17,2/22,93       | 4,77/6,36  | 14,02/18,69 |
| 4              | Компот из свежих фруктов            | 150   | 180  | 180          | 73,20                | 87,55                | 0,12/0,144       | 0,12/0,144 | 17,85/21,42 |
| 5              | Хлеб пшеничный                      | 20    | 40   | 40           | 46,76                | 93,52                | 1,58/3,16        | 0,2/0,4    | 9,66/19,32  |
| 6              | Хлеб ржаной                         | 40    | 50   | 50           | 68,32                | 85,4                 | 2,64/3,3         | 0,48/0,6   | 13,36/16,7  |
| <b>Полдник</b> |                                     |       |      |              |                      |                      |                  |            |             |
| 1              | Винегрет                            | 40    | 60   | 60           | 37,92                | 56,88                | 0,55/0,82        | 2,47/3,71  | 3,37/5,06   |
| 2              | Рыба запеченная в омлете            | 160   | 180  | 180          | 187,17               | 210,56               | 18,59/20,91      | 9,49/10,67 | 6,85/7,7    |
| 3              | Хлеб пшеничный                      | 20    | 20   | 20           | 46,76                | 70,14                | 1,58/2,37        | 0,2/0,3    | 9,66/14,49  |
| 4              | Лимонный напиток                    | 150   | 180  | 180          | 103,95               | 124,74               | 0,34/0,41        | 0,08/0,09  | 25,49/30,59 |
| 5              | Фрукт                               | 100   | 100  | 100          | 44,4                 | 44,4                 | 0,4/0,4          | 0,4/0,4    | 9,8/9,8     |
| 6              |                                     |       |      |              |                      |                      |                  |            |             |

Руководитель СП  Вотякова С.В.  
Ст м/с  Хафизова Р.И.