



Меню: пятница 1 неделя 29.11.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход | | Калорийность 1-3 | Калорийность 3-7 | Пищевые вещества | | |
|----------------|--------------------------------------|-------|------|------------------|------------------|------------------|------------|-------------|
| | | 1-3 | 3-7 | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша кукурузная молочная | 132 | 176 | 122,9 | 163,81 | 1,45/1,93 | 3,46/4,61 | 21,49/28,65 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 22/4 | 25/4 | 85,12 | 102,14 | 1,53/1,836 | 4,72/5,664 | 9,13/10,956 |
| 3 | Какао на молоке | 114 | 150 | 88,920 | 106,670 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 |
| 2 завтрак | Сок | 150 | 170 | 109,20 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный | 40 | 60 | 34,96 | 52,44 | 0,56/0,84 | 2,03/3,05 | 3,61/5,41 |
| 2 | Свекольник с мясом со сметаной | 150 | 200 | 65,85 | 87,8 | 1,23/1,63 | 3,02/4,0 | 8,46/11,29 |
| 3 | Жаркое по-домашнему из куриного мяса | 160 | 200 | 180,88 | 241,17 | 18,35/24,47 | 4,7/6,27 | 16,32/21,76 |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 73,20 | 97,4 | 0,12/0,16 | 0,12/0,16 | 17,85/23,88 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 46,76 | 93,52 | 1,58/3,16 | 0,2/0,4 | 9,66/19,32 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 68,32 | 85,4 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Рыба запеченная в омлете | 160 | 180 | 187,17 | 210,56 | 18,59/20,91 | 9,49/10,67 | 6,85/7,7 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 46,76 | 46,76 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 |
| 3 | Лимонный напиток | 150 | 180 | 102,9 | 123,48 | 0,3/0,36 | 0,07/0,09 | 25,27/30,32 |
| 4 | Фрукт | 1 шт | 1 шт | 44 | 44 | 4/4 | 0/0 | 9,8/9,8 |

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