

Меню: среда 29.01.2025
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Выход 3-7	Каллори нность 1-3	Каллори нность 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
Завтрак									
1	Каша пшеничная молочная	132	176	144,08	192,15	3,24/4,32	4,28/5,71	23,15/30,87	
2	Кофейный напиток на молоке	122	160	68,36	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36	
3	Бутерброд с маслом	22/5	25/5	85,12	102,1	1,53/1,83	4,72/5,66	9,13/10,96	
2	завтрак Сок	150	170	63,18	75,82	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18	
Обед									
1	Салат из соленых огурцов с луком и свеклой	40	60	34,7	52,05	0,44/0,66	2,86/4,29	1,8/2,7	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	81	108	3,98/5,31	3,11/4,14	9,27/12,35	
3	Котлета рубленая	50	67	132,0	173,0	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	
4	Рагу овощное	120	150	103,08	128,85	2,16/2,69	4,86/6,07	12,67/15,84	
5	Компот из свежих фруктов	150	180	73,20	97,4	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,88	
6	Хлеб пшеничный	30	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32	
7	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	
Полдник									
1	Сырники из творога	110	135	257,4	304,2	20,56/24,3	13,94/16,47	12,54/14,82	
2	Стушенное молоко	15	20	65,6	82	1,44/1,8	1,7/2,12	11,1/13,87	
3	Чай с сахаром	150	180	109,2	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6	
4	Фрукт	1 шт	1 шт	44	44	4/4	0/0	9,8/9,8	

Руководитель СП _____
Ст. м/с _____