

Меню: понедельник 1 неделя 17.02.2025 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Выход 3-7	Калорийно сть 1-3	Калорийно сть Завтрак	Калорий ность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7					белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак</b>										
1	Каша гречневая на густом молоке	132	176		151,25	201,90		3,84/5,12	3,9/5,2	22,35/29,8
2	Бутерброд с маслом	22/4	25/4		127,64	156,0		2,04/2,49	3,22/3,93	22,55/27,56
3	Чай с сахаром	150	180		23,73	28,48		0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044
2	завтрак	150	160		63,18	75,82		0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
<b>Обед</b>										
1	Салат из свежкл с чесноком	40	60		Обед					
2	Суп овощной с говяжьей тушенкой	150	200		34,60	51,90		0,54/0,81	2,08/3,12	3,43/5,145
3	Капуста тушеная	100	120		57,29	95,48		2,68/3,573	3,93/5,24	2,8/3,733
4	Котлеты «Сочные» в сметанном соусе с чесноком	54/15	54/21		154,8	185,76		9,7/10,7	0,8/0,96	25,4/30,48
5	Компот из сухофруктов+С	150	180		130,8	173,2		9,1/10,5	19,8/21,3	2,8/3,6
6	Хлеб пшеничный	30	40		73,20	97,28		0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,8
7	Хлеб ржаной	40	50		70,14	93,52		2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32
<b>Полдник</b>										
1	Сдоба обыкновенная	80	100		68,32	85,40		2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
2	Салат из моркови с сахаром	30	50		Полдник					
3	Какао на молоке	125	160		147,68	196,85		4,66/6,21	7,84/10,45	14,62/19,49
4	яйцо	1шт	1шт		20,92	31,38		0,49/0,74	0,04/0,06	9,97/8,96
5	фрукт	1шт	1шт		109,2	130,54		3,92/4,704	3,5/4,2	15,4/18,48
		1шт	1шт		64,04	64,04		5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
		1шт	1шт		44,4	44,4		0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП \_\_\_\_\_  
Ст м/с \_\_\_\_\_