

Меню: четверг 1 неделя 20.03.2025 г.

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14							Пищевые вещества		
№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорийнос ть 1-3	Каллори йность 3-7	белки	жиры	углеводы	
Завтрак									
1	Каша манная молочная	126	168	120,01	160,13	2,25/3,0	3,58/4,77	19,72/26,3	
2	Бутерброд с маслом с сыром	22/4/10	25/4/16	90,000	120,000	3,65/5,2	5,32/6,51	9,7/12,9	
3	Кофейный напиток на молоке	125	164	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36	
2 завтрак	Снежок	140	160	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6	
Обед									
1	Салат из свеклы с чесноком	40	60	20,19	33,65	0,22/0,38	1,8/3,0	0,7/1,1	
2	Рассольник с мясом со сметаной	150	200	76,87	128,12	1,2/2,0	4,07/6,78	8,86/14,77	
3	Гороховое пюре	80	100	123,84	154,80	2,21/2,77	3,87/4,84	8,63/10,78	
4	Суфле из печени	85	110	133,80	175,30	3,15/4,12	1,2/3,0	7,45/9,78	
5	Компот из сушеных фруктов	150	180	64,735	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09	
6	Хлеб пшеничный	30	40	46,760	70,14	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32	
7	Хлеб ржаной	40	50	68,320	85,400	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	
Полдник									
1	Каша гречневая с молоком	150	190	268,0	293,0	5,99/7,99	5,12/6,83	24,2/32,27	
2	Напиток из плодов шиповника	150	180	126,0	151,20	0,51/0,61	0,21/0,28	14,23/18,67	
3	Сдоба обыкновенная	60	80	225,60	282,0	4,66/6,21	7,84/10,45	14,62/19,49	
4	Яйцо вареное	40	40	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26	

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