Меню: пятница 1 неделя 18.04.2025 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
						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	24/4	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
3	Какао на молоке	125	160	88,920	106,670	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2 завтрак	Сок	150	160	63,18	75,82	0,646/0,775	0,000/0,000	15,15/18,18
Обед								
1	Салат луковый «Чеполино»	40	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	65,94	87,80	1,23/2,05	3,02/5,03	8,46/14,1
3	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	150	200	169,38	225,85	17,2/22,93	4,77/6,36	14,02/18,69
4	Компот из свежих фруктов	150	180	73,20	87,55	0,12/0,144	0,12/0,144	17,85/21,42
5	Хлеб пшеничный	30	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
6	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Винегрет	40	60	37,92	56,88	0,55/0,82	2,47/3,71	3,37/5,06
2	Рыба запеченная в омлете	160	180	187,17	192,74	18,59/20,91	9,49/10,67	6,85/7,7
3	Хлеб пшеничный	20	20	46,76	70,14	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49
4	Лимонный напиток	150	180	103,95	124,74	0,34/0,41	0,08/0,09	25,49/30,59
5	Фрукт	100	100	94,6	94,6	1,58/1,58	3,96/3,96	13,16/13,16
6								

Руководитель СП _____Вотякова С.В.
Ст м/с _____Хафизова Р.И.