

**Меню: понедельник 2 неделя 21.04.2025**  
**По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14**

| №       | Наименование блюд                             | Выход<br>1-3 | Выход<br>3-7 | Каллорий<br>ность 1-3 | Каллорий<br>ность 3-7 | Питательные вещества |             |              |
|---------|-----------------------------------------------|--------------|--------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-------------|--------------|
|         |                                               |              |              |                       |                       | белки                | жиры        | углеводы     |
| Завтрак |                                               |              |              |                       |                       |                      |             |              |
| 1       | Каша гречневая на сгущенном<br>молоке         | 132          | 176          | 120                   | 150                   | 3,31/4,39            | 3,95/4,06   | 25,2/31,93   |
| 2       | Бутерброд с маслом                            | 20/4         | 25/4         | 85,12                 | 102,14                | 1,53/1,836           | 4,72/5,664  | 9,13/10,956  |
| 3       | Чай с сахаром                                 | 150          | 180          | 23,73                 | 28,48                 | 0,04/0,048           | 0,01/0,012  | 5,87/7,044   |
|         | Сок                                           | 150          | 165          | 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           | 36,46                 | 54,69                 | 0,56/0,84            | 2,43/3,65   | 3,08/4,62    |
| 2       | Щи с говяжьей тушенкой со<br>сметаной         | 150          | 200          | 100,35                | 167,25                | 5,16/8,6             | 5,04/8,4    | 8,6/14,33    |
| 3       | Макаронны отварные                            | 90           | 120          | 101,570               | 135,430               | 3,327/4,436          | 2,72/3,63   | 15,95/21,262 |
| 4       | Крокеты куриные                               | 53           | 53           | 133,80                | 175,3                 | 10,9/14,13           | 11,4/17,2   | 10,4/13,1    |
| 5       | Компот из сухофруктов                         | 150          | 180          | 73,20                 | 87,55                 | 0,12/0,144           | 0,12/0,144  | 17,85/21,42  |
| 6       | Хлеб пшеничный                                | 30           | 40           | 70,14                 | 105,21                | 2,37/3,555           | 0,3/0,45    | 14,49/21,735 |
| 7       | Хлеб ржаной                                   | 40           | 50           | 68,32                 | 85,4                  | 2,64/3,3             | 0,48/0,6    | 13,36/16,7   |
| Полдник |                                               |              |              |                       |                       |                      |             |              |
| 1       | Пирожок с картошкой                           | 120          | 150          | 334                   | 430                   | 17,1/22,35           | 12,44/15,56 | 40,7/50,88   |
| 2       | Кофейный напиток на молоке                    | 125          | 160          | 38,360                | 90,530                | 2,34/2,85            | 2,0/2,41    | 10,25/14,36  |
| 3       | Яйцо вареное                                  | 1шт          | 1шт          | 64,04                 | 64,04                 | 5,4/5,4              | 4,6/4,6     | 0,26/0,26    |
| 4       | Салат из горошка<br>консервированного с луком | 40           | 60           | 44,67                 | 67,0                  | 1,05/1,57            | 3,39/5,08   | 2,6/3,9      |
| 5       | Фрукт                                         | 1 шт         | 1 шт         | 44,4                  | 44,4                  | 0,4/0,4              | 0,4/0,4     | 9,8/9,8      |

Руководитель СП \_\_\_\_\_ **Вотякова С.В.**  
 Ст м/с \_\_\_\_\_ **Хафизова Р.И.**