

Меню: вторник 2 неделя 01.07.2025
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорий ность 3-7	Питательные вещества		
					белки	жиры	углеводы
Завтрак			Завтрак				
1 Каша молочная рисовая	132	176	130,18	173,4	1,48/1,97	2,64/3,52	25,18/33,57
2 Бутерброд с сыром	20/10	25/15	96,32	115,32	1,53/2,04	4,72/6,293	9,13/12,173
3 Какао на молоке	130	165	68,36	106,67	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2 завтрак Снежок	140	160	109,2	130,54	3,92/4,704	3,5/4,2	15,4/18,48
Обед							
1 Салат луковый «Чеполино»	40	60	29,66	44,49	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2 Борщ на м/б со сметаной	150	200	50,06	70,85	2,31/3,08	1,3/1,74	4,06/5,42
3 Картофельное пюре	120	150	109,8	137,25	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,44
4 Биточки рубленые	60	78	139	183	9,32/12,44	7,07/9,29	9,64/12,96
5 Сметано-чесночный соус	10	20	14,82	22,23	0,28/0,42	1/1,5	1,17/1,76
4 Компот из сухофруктов	123	164	64,73	86,21	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
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	68,32	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник							
1 Омлет	120	150	149,91	187,4	7,85/10,2	9,06/11,78	3,21/4,17
2 Батон	20	25	90	120	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
3 Напиток из плодов шиповника	150	180	126	151,2	3,75/4,8	4,5/5,76	18,3/21,96

Руководитель СП

Ст м/с