

Меню: вторник 2 неделя 03.06.2025

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

Наименование блюд		Выход 1-3	Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорий ность 3-7	Питательные вещества		
Завтрак						белки	жиры	углеводы
1	Каша молочная рисовая	127	170	Завтрак 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 «Чеполينو»	40	60					
2	Борщ на м/б со сметаной	150	200	29,66	44,49	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
3	Картофельное пюре	120	150	50,06	70,85	2,31/3,08	1,3/1,74	4,06/5,42
4	Биточки рубленые	60	80	109,8	137,25	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,44
5	Сметано-чесночный соус	20	30	139	183	9,32/12,44	7,07/9,29	9,64/12,96
4	Компот из сухофруктов	123	164	14,82	22,23	0,28/0,42	1/1,5	1,17/1,76
5	Хлеб пшеничный	30	40	64,73	86,21	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
6	Хлеб ржаной	40	50	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
Полдник						2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
1	Омлет	120	150					
2	Батон	20	25	149,91	187,4	7,85/10,2	9,06/11,78	3,21/4,17
3	Напиток из плодов шиповника	150	180	90	120	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
				126	151,2	3,75/4,8	4,5/5,76	18,3/21,96

Руководитель СП

Ст м/с