Меню: четверг вторая неделя 03.07.2025 г.
по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Каллорийность 1-3	Каллорийность 3-7	Питательные вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша молочная геркулесовая	132	176	143,98	191,99	3,46/4,61	5,06/6,75	21,15/28,2
2	Бутерброд с сыром	22/10	25/17	90,000	120,000	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
3	Какао на молоке	120	160	88,920	106,760	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
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 отварного картофеля с луком	35	40	33,100	52,600	0,3/0,59	1,85/3,69	1,12/2,23
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	200	80,85	134,75	3,29/5,48	3,17/5,28	9,8/16,33
3	Печень по строгановски	85	93	83,400	111,120	8,98/10,75	2,68/3,92	5,84/8,21
4	Макароны отварные	90	120	78,24	97,76	2,21/2,77	3,87/4,84	8,63/10,78
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 ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
7	Хлеб пшеничный	30	40	46,760	46,76	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
Полдник								
1	Картофель в молоке	150	200	132	176	3,33/4,44	5,07/6,76	18,18/24,24
2	Хлеб пшеничный	20	20	46,760	46,76	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
3	Чай с сахаром	150	180	60,85	79,64	0,51/0,61	0,21/0,28	14,23/18,67
4	Яйцо вареное	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26

Руководитель СП ____Вотякова_____

Ст м/с _____Хафизова_____