

Меню: четверг 1 неделя 10.07.2025 г.

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

Меню: четверг 1 неделя 10.01.2025 г.									
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14									
№	Наименование блюд	Выход		Выход 3-7	Калорийнос ть 1-3	Каллори йность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
Завтрак									
1	Каша манная молочная	126		168	120,01	160,13	2,25/3,0	3,58/4,77	19,72/26,3
2	Бутерброд с маслом с сыром	22/4/10		25/4/15	90,000	120,000	3,65/5,2	5,32/6,51	9,7/12,9
3	Кофейный напиток на молоке	140		165	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
2 завтрак	Снежок	140		150	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	20,19	33,65	0,22/0,38	1,8/3,0	0,7/1,1
2	Рассольник с мясом со сметаной	150		200	76,87	128,12	1,2/2,0	4,07/6,78	8,86/14,77
3	Гороховое пюре	80		100	123,84	154,80	2,21/2,77	3,87/4,84	8,63/10,78
4	Суфле из печени	68		80	133,80	175,30	3,15/4,12	1,2/3,0	7,45/9,78
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 пшеничный	30		40	46,760	70,14	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
7	Хлеб ржаной	40		50	68,320	85,400	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник									
1	Каша гречневая с молоком	150		180	268,0	293,0	5,99/7,99	5,12/6,83	24,2/32,27
2	Напиток из плодов шиповника	150		180	126,0	151,20	0,51/0,61	0,21/0,28	14,23/18,67
3	Сдоба обыкновенная	60		80	225,60	282,0	4,66/6,21	7,84/10,45	14,62/19,49
4	Яйцо вареное	40		40	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26

Руководитель СП _____ Вотякова С.В.
Ст м/с _____ Хафизова Р.И.