Меню: понедельник 2 неделя 11.08.2025
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Каллорий ность1-3 | Каллорий ность 3-7 | Питательные вещества | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая на сгущенном 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 |
| | Снежок | 150 | 160 | 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 сметаной | 150 | 200 | 100,35 | 167,25 | 5,16/8,6 | 5,04/8,4 | 8,6/14,33 |
| 3 | Макароны 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 | 120 | 150 | 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 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.