

Меню: понедельник 1 неделя 04.05.2022 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| №              | Наименование блюда                                     | Выход |       | Калорийно<br>сть<br>1-3 | Калорий<br>Ночь<br>3-7 | Пищевые вещества |            |              |
|----------------|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------------------------|------------------------|------------------|------------|--------------|
|                |                                                        | 1-3   | 3-7   |                         |                        | белки            | жиры       | углеводы     |
| <b>Завтрак</b> |                                                        |       |       |                         |                        |                  |            |              |
| 1              | Каша гречневая на сгущенном молоке                     | 150   | 180   | 151,25                  | 201,90                 | 3,84/5,12        | 3,9/5,2    | 22,35/29,8   |
| 2              | Бутерброд с повидлом                                   | 20/8  | 24/11 | 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   |
| 2 завтрак      | Сок фруктовый                                          | 180   | 200   | 63,18                   | 75,82                  | 0,646/0,775      | 0,00/0,00  | 15,15/18,18  |
| <b>Обед</b>    |                                                        |       |       |                         |                        |                  |            |              |
| 1              | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и луком | 40    | 60    | 34,60                   | 51,90                  | 0,54/0,81        | 2,08/3,12  | 3,43/5,145   |
| 2              | Суп овощной с говяжьей тушенкой                        | 150   | 200   | 57,29                   | 95,48                  | 2,68/3,573       | 3,93/5,24  | 2,8/3,733    |
| 3              | Гороховое пюре                                         | 100   | 110   | 123,84                  | 148,61                 | 9,2/11,04        | 0,64/0,768 | 20,32/24,384 |
| 4              | Суфле из печени                                        | 80    | 115   | 133,8                   | 175,3                  | 10,9/14,13       | 11,4/17,2  | 10,4/13,1    |
| 5              | Компот из сухофруктов                                  | 150   | 180   | 73,20                   | 97,28                  | 0,12/0,16        | 0,12/0,16  | 17,85/23,8   |
| 6              | Хлеб пшеничный                                         | 30    | 43    | 70,14                   | 93,52                  | 2,37/3,16        | 0,3/0,4    | 14,49/19,32  |
| 7              | Хлеб ржаной                                            | 45    | 50    | 68,32                   | 85,40                  | 2,64/3,3         | 0,48/0,6   | 13,36/16,7   |
| <b>Полдник</b> |                                                        |       |       |                         |                        |                  |            |              |
| 1              | Салат «Светофор»                                       | 40    | 60    | 37,92                   | 56,88                  | 0,55/0,82        | 2,47/3,71  | 3,37/5,06    |
| 2              | Булочка Российская                                     | 90    | 100   | 253,71                  | 348,85                 | 5,1/6,12         | 3,4/4,08   | 50,42/60,504 |
| 3              | яйцо                                                   | 1шт   | 1шт   | 64,04                   | 64,04                  | 5,4/5,4          | 4,6/4,6    | 0,26/0,26    |
| 4              | Снежок                                                 | 140   | 160   | 109,2                   | 130,54                 | 3,92/4,704       | 3,5/4,2    | 15,4/18,48   |
| 5              | яблоко                                                 | 1шт   | 1шт   | 44                      | 44                     | 0,4/0,4          | 0,4/0,4    | 9,8/9,8      |

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