**Меню: четверг вторая неделя 26.05.2022**

**по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** |  **Выход 1-3** | **Выход 3-7** | **Каллори****йность 1-3** | **Каллори****йность 3-7** | **Питательные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Каша молочная геркулесовая** | **130** | **160** | **143,98** | **191,99** | **3,46/4,61** | **5,06/6,75** | **21,15/28,2** |
| **2** | **Бутерброд с сыром**  | **22/12** | **25/14** | **90,000** | **120,000** | **3,34/4,45** | **4,23/5,64** | **9,7/12,9** |
| **3** | **Какао на молоке** | **135** | **165** | **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** | **40** | **60** | **33,100** | **52,600** | **0,3/0,59** | **1,85/3,69** | **1,12/2,23** |
| **2** | **Суп картофельный с бобовыми** | **150** | **200** | **80,85** | **134,75** | **3,29/5,48** | **3,17/5,28** | **9,8/16,33** |
| **3** | **Гренки** | **11** | **19** | **36,82** | **73,64** | **1,24/2,48** | **0,16/0,32** | **7,61/15,21** |
| **4** | **Рыбная котлета**  | **60** | **80** | **83,400** | **111,120** | **8,98/10,75** | **2,68/3,92** | **5,84/8,21** |
| **5** | **Рагу овощное** | **118** | **135** | **85,9** | **120,26** | **1,8/2,52** | **4,05/5,67** | **10,56/14,78** |
| **6** | **Компот из сухофруктов** | **150** | **180** | **64,735** | **86,210** | **0,33/0,44** | **0,015/0,02** | **15,82/21,09** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40** | **50** | **68,32** | **85,4** | **2,64/3,3** | **0,48/0,6** | **13,36/16,7** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Картофель в молоке** | **120** | **160** | **132** | **176** | **3,33/4,44** | **5,07/6,76** | **18,18/24,24** |
| **3** | **Хлеб пшеничный**  | **20** | **20** | **46,760** | **46,76** | **1,58/1,58** | **0,2/0,2** | **9,66/9,66** |
| **4** | **Напиток из плодов шиповника** | **150** | **180** | **60,85** | **79,64** | **0,51/0,61** | **0,21/0,28** | **14,23/18,67** |
| **5** | **Яйцо вареное** | **1шт** | **1шт** | **64,04** | **64,04** | **5,4/5,4** | **4,6/4,6** | **0,26/0,26** |
| **6** | **Фрукт** | **1 шт** | **1 шт** | **44,4** | **44,4** | **0,4/0,4** | **0,4/0,4** | **9,8/9,8** |

**Руководитель СП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ст м/с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**