

Меню: четверг 1 неделя 05.05.2022 г.

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак</b>								
1	Каша манная молочная	140	170	120,01	160,13	2,25/3,0	3,58/4,77	19,72/26,3
2	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/15	25/5/19	90,000	120,000	3,65/5,2	5,32/6,51	9,7/12,9
3	Кофейный напиток на молоке	150	180	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
2	завтрак Снежок	140	160	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
<b>Обед</b>								
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 на м/б со сметаной	150	200	76,87	128,12	1,2/2,0	4,07/6,78	8,86/14,77
3	Капуста тушеная	100	140	78,24	97,76	2,21/2,77	3,87/4,84	8,63/10,78
4	Тефтели мясная	53	71	77,5	103,3	4,07/5,42	4,52/6,02	5,15/6,8
5	Компот из сухофруктов	150	180	64,735	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
6	Хлеб пшеничный	30	40	46,76	70,14	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49
7	Хлеб ржаной	40	50	85,4	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
<b>Полдник</b>								
1	Каша гречневая с молоком	150	180	172,17	229,56	5,99/7,99	5,12/6,83	24,2/32,27
2	Напиток из плодов шиповника	150	180	23,73	28,48	0,51/0,61	0,21/0,28	14,23/18,67
3	Сдоба обыкновенная	70	80	147,68	196,85	4,66/6,21	7,84/10,45	14,62/19,49
4	Яйцо вареное	1шт	1шт	84,4	84,4	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
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.