Меню: четверг вторая неделя 28.04.2022
по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Каллорийность 1-3	Каллорийность 3-7	Питательные вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша молочная геркулесовая	141	169	143,98	191,99	3,46/4,61	5,06/6,75	21,15/28,2
2	Бутерброд с сыром	23/12	24/16	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	10	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	128	176	132	176	3,33/4,44	5,07/6,76	18,18/24,24
3	Хлеб пшеничный	22	22	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 _____