

Меню: понедельник 2 неделя 20.06.2022
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорий ность 3-7	Питательные вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	180	120	150	3,31/4,39	3,95/4,06	25,2/31,93
2	Бутерброд с маслом	20/5	26/5	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	120	145	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Салат из свеклы	40	60	36,46	54,69	0,56/0,84	2,43/3,65	3,08/4,62
2	Щи с рыбными консервами	150	200	100,35	167,25	5,16/8,6	5,04/8,4	8,6/14,33
3	Макаронны отварные	90	120	101,570	135,430	3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262
4	Печень по строгановски	85	110	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	30	40	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Салат из зеленого консервированного горошка с луком	40	60	44,67	67	1,05/1,57	3,39/5,08	2,6/3,9
2	Пюре картофельное	103	129	109,8	137,25	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,44
3	Кофейный напиток на молоке	140	160	38,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
4	Яйцо вареное	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
5	Батон	20	25		90	120	3,34/4,45	4,23/5,64

Руководитель СП _____
Ст м/с _____

Вотякова С.В.
Хафизова Р.И.