

Меню: среда 2 недели 20.07.2022
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Выход 3-7	Каллори нность 1-3	Каллори нность 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
Завтрак									
1	Каша пшенная молочная	141	169	144,08	192,15	3,24/4,32	4,28/5,71	23,15/30,87	
2	Кофейный напиток на молоке	130	170	68,36	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36	
3	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956	
2	завтрак Сок	150	174	63,18	75,82	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18	
Обед									
1	Винегрет	40	60	29,660	44,490	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23	
2	Суп картофельный с фрикадельками из куриного мяса,	150	200	81	135	3,98/6,57	3,108/5,18	9,266/14,44	
3	Шницель из мяса кур	60	80	145,2	185,2	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	
4	Гороховое пюре	82	100	123,84	148,61	9,2/11,04	0,64/0,768	20,32/24,384	
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	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32	
7	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	
Полдник									
1	Сырники из творога	110	130	444,6	547,2	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72	
2	Стушенное молоко	20	23	49,2	65,6	1,08/1,44	1,28/1,7	8,33/11,1	
3	Снежок	140	160	109,2	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6	

Руководитель СП 
Ст. м/с 