



Меню: пятница 1 неделя 29.07.2022 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	145	175	122,9	163,81	1,45/1,93	3,46/4,61	21,49/28,65
2	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
3	Какао на молоке	135	170	88,920	106,670	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 луковый «Чиполлино»	40	60	29,660	44,490	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	200	65,94	109,75	1,23/2,05	3,02/5,03	8,46/14,1
3	Жаркое по-домашнему	150	190	169,38	225,85	17,2/22,93	4,77/6,36	14,02/18,69
4	Компот из сушеных фруктов	150	180	73,20	87,55	0,12/0,144	0,12/0,144	17,85/21,42
5	Хлеб пшеничный	20	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
6	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Винегрет	40	60	37,92	56,88	0,55/0,82	2,47/3,71	3,37/5,06
2	Сдоба обыкновенная	70	80	147,68	196,85	4,66/6,21	7,84/10,45	14,62/19,49
3	Яйцо отварное	40	40	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
4	Сок фруктовый	150	170	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
5								
6								

Руководитель СП  Волякова С.В.
Ст м/с  Хафизова Р.И.