

Меню: пятница 2неделя 05.08.2022
 По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход | | Выход 3-7 | Калорий ность 1-3 | Калорий ность Завтрак | Калорий ность 3-7 | Пищевые вещества | | |
|----------------------------|---|-------|-------|--------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------|------------|-------------|
| | | 1-3 | 3-7 | | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная | 150 | 180 | 180 | 139,82 | 186,41 | | 3,1/4,14 | 3,7/4,93 | 23,53/31,37 |
| 2 | Кофейный напиток на молоке | 130 | 160 | 160 | 68,360 | 90,530 | | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,25/14,36 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20/4 | 25/5 | 25/5 | 85,12 | 102,14 | | 1,53/1,836 | 4,72/5,664 | 9,13/10,956 |
| 2 | завтрак Сок | 150 | 175 | 175 | 63,18 | 75,82 | | 0,646/0,775 | 0,00/0,00 | 15,15/18,18 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из горошка консервирован. с луком | 40 | 60 | 60 | 20,19 | 33,65 | | 0,22/0,38 | 1,8/3 | 0,7/1,1 |
| 2 | Суп с клёцками с мясом | 150 | 200 | 200 | 53,35 | 87,25 | | 1,25/2,09 | 2,01/3,36 | 7,28/12,13 |
| 3 | Котлета рубленая из мяса кур | 60 | 80 | 80 | 132 | 173 | | 8,93/11,92 | 6,74/8,8 | 8,97/11,64 |
| 4 | Свекла тушеная с овощами | 120 | 160 | 160 | 73,8 | 88,56 | | 1,75/2,06 | 3,2/3,84 | 9,77/11,72 |
| 5 | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 180 | 72,17 | 96,2 | | 0,23/0,3 | 0,09/0,12 | 17,61/23,48 |
| 6 | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 30/40 | 40/50 | 40/50 | 46,76/68,32 | 93,52/85,4 | | 4,22/6,46 | 0,68/1,0 | 23,02/36,02 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 120 | 150 | 150 | 444,6 | 547,2 | | 14,3/17,6 | 18,2/22,4 | 57,46/70,72 |
| 2 | Молочный сладкий соус | 20 | 30 | 30 | 30,45 | 40,6 | | 0,58/0,77 | 1,36/1,81 | 3,98/5,3 |
| 3 | Снежок | 140 | 160 | 160 | 109,20 | 124,32 | | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |
| 4 | | | | | | | | | | |

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