

Меню: понедельник 1 неделя 22.08.2022 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Каллорийно сть 1-3 | Каллорий Ность 3-7 | Пищевые вещества | | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------------------|--------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | Завтрак | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная на сгущенном молоке | 150 | 180 | 151,25 | 201,90 | 3,84/5,12 | 3,9/5,2 | 22,35/29,8 | |
| 2 | Батон | 20 | 25 | 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 | |
| 2 завтрак | | Сок фруктовый | 150 | 175 | 63,18 | 75,82 | 0,646/0,775 | 0,00/0,00 | 15,15/18,18 |
| Обед | | | | Обед | | | | | |
| 1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и луком | 40 | 60 | 34,60 | 51,90 | 0,54/0,81 | 2,08/3,12 | 3,43/5,145 | |
| 2 | Суп овощной с говяжьей тушенкой | 150 | 200 | 57,29 | 95,48 | 2,68/3,573 | 3,93/5,24 | 2,8/3,733 | |
| 3 | Гороховое пюре | 81 | 100 | 123,84 | 148,61 | 9,2/11,04 | 0,64/0,768 | 20,32/24,384 | |
| 4 | Суфле из печени | 85 | 110 | 133,8 | 175,3 | 10,9/14,13 | 11,4/17,2 | 10,4/13,1 | |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 73,20 | 97,28 | 0,12/0,16 | 0,12/0,16 | 17,85/23,8 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 70,14 | 93,52 | 2,37/3,16 | 0,3/0,4 | 14,49/19,32 | |
| 7 | Ххлеб ржаной | 40 | 50 | 68,32 | 85,40 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 | |
| Полдник | | | | Полдник | | | | | |
| 1 | Салат «Светофор» | 40 | 60 | 37,92 | 56,88 | 0,55/0,82 | 2,47/3,71 | 3,37/5,06 | |
| 2 | Булочка Российская | 70 | 80 | 253,71 | 348,85 | 5,1/6,12 | 3,4/4,08 | 50,42/60,504 | |
| 3 | яйцо | 1шт | 1шт | 64,04 | 64,04 | 5,4/5,4 | 4,6/4,6 | 0,26/0,26 | |
| 4 | Снежок | 140 | 160 | 109,2 | 130,54 | 3,92/4,704 | 3,5/4,2 | 15,4/18,48 | |

Руководитель СП Вотякова

Ст м/с Хафизова