

Меню: вторник 2 недели 13.09.2022
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 молочная манная	150	180	130,18	173,4	1,48/1,97	2,64/3,52	25,18/33,57
2 Бутерброд с сыром	20/13	24/14	96,32	115,32	1,53/2,04	4,72/6,293	9,13/12,173
3 Какао на молоке	140	180	68,36	106,67	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2 завтрак Снежок	140	157	109,2	130,54	3,92/4,704	3,5/4,2	15,4/18,48
Кондитерское изделие	19	19	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
Обед							
1 Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	29,66	44,49	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2 Борщ с мясом со сметаной	150	200	60,4	83,43	2,31/3,85	1,3/2,17	4,06/6,77
3 Биточки из мяса кур	60	80	145,2	185,2	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64
4 Сметанный соус	15	22	14,82	22,23	0,28/0,42	1,0/1,5	1,17/1,76
5 Картофельное пюре	104	128	109,8	137,25	2,45/3,06	3,84/4,8	10,35/20,44
6 Компот из сушеных фруктов	150	180	64,73	86,21	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
7 Хлеб пшеничный	30	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
8 Хлеб ржаной	40	50	68,32	68,32	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник							
1 Салат «Светофор»	40	60	29,66	44,49	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2 Батон	20	24	90	120	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
3 Рыбная тефтеля в томатно-овощном соусе	120	150	149,91	187,4	7,85/10,2	9,06/11,78	3,21/4,17
4 Компот из свежих ягод	150	180	23,73	28,48	0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044
5 фрукт	1 шт	1 шт	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП
Ст м/с 