

Меню: четверг вторая неделя 29.09.2022
по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Каллори йность 1-3 | Каллори йность 3-7 | Питательные вещества | | |
|----------------|--|-----------|-----------|-----------------------|-----------------------|----------------------|------------|--------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная геркулесовая | 150 | 180 | 143,98 | 191,99 | 3,46/4,61 | 5,06/6,75 | 21,15/28,2 |
| 2 | Бутерброд с маслом с сыром | 22/4/12 | 25/5/15 | 90,000 | 120,000 | 3,65/5,2 | 5,32/6,51 | 9,7/12,9 |
| 3 | Какао на молоке | 135 | 175 | 88,920 | 106,760 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 |
| 2 | Кавтрак | 19 | 19 | 88,54 | 88,54 | 0,73/0,73 | 0,83/0,83 | 19,37/19,37 |
| | Кондитерское изделие | 140 | 160 | 109,20 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |
| | Снежок | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 40 | 60 | 29,66 | 44,49 | 0,39/0,59 | 2,46/3,69 | 1,49/2,23 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 150 | 200 | 80,85 | 134,75 | 3,29/5,48 | 3,17/5,28 | 9,8/16,33 |
| 3 | Гренки из пшеничного хлеба | 11 | 19 | 36,82 | 73,64 | 1,24/2,48 | 0,16/0,32 | 7,61/15,21 |
| 4 | Макаронны отварные | 90 | 120 | 101,570 | 135,430 | 3,327/4,436 | 2,72/3,63 | 15,95/21,262 |
| 5 | Гуляш из куриного мяса | 80 | 100 | 199 | 249 | 15,05/18,82 | 13,8/17,25 | 3,7/4,7 |
| 6 | Компот из сушеных фруктов+С | 150 | 180 | 64,735 | 86,210 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,32 | 85,4 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2 | Каша гречневая с молоком | 150 | 200 | 172,17 | 229,56 | 5,99/7,99 | 5,12/6,83 | 24,2/32,27 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 46,760 | 46,76 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 |
| 4 | Компот из свежих ягод | 150 | 180 | 29,00 | 41,04 | 0,07/0,12 | 0,01/0,02 | 7,1/10,2 |
| 5 | Яйцо вареное | 1шт | 1шт | 64,04 | 64,04 | 5,4/5,4 | 4,6/4,6 | 0,26/0,26 |
| 6 | 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 _____