

Меню: пятница 2неделя 30.09.2022
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша молочная ячневая	150	180	139,82	186,41	3,1/4,14	3,7/4,93	23,53/31,37
2	Кофейный напиток на молоке	130	165	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
3	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
2	завтрак	150	170	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
	Сок	20	20	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
	Кондитерское изделие							
Обед								
1	Салат из свеклы с чесноком	40	60	20,19	33,65	0,22/0,38	1,8/3	0,7/1,1
2	Суп с клецками с мясом	150	200	53,35	87,25	1,25/2,09	2,01/3,36	7,28/12,13
3	Рис отварной с овощами	100	120	73,8	88,56	1,75/2,06	3,2/3,84	9,77/11,72
4	Котлета рыбная	60	80	77,5	103,3	4,07/5,42	4,52/6,02	5,15/6,8
5	Компот из сушеных фруктов+С	150	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	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	444,6	547,2	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72
2	Молочный сладкий соус	26	35	30,45	40,6	0,58/0,77	1,36/1,81	3,98/5,3
3	Чай с лимоном	150	180	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
4	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 