



Меню: понедельник 2 неделя 10.10.2022
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 гречневая с сахаром	58	90	122,9	163,81	1,45/1,93	3,46/4,61	21,49/28,65
2	Бутерброд с маслом	22/4	24/5	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
	Сок	150	175	63,18	75,82	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18
	Кондитерское изделие	20	20	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты	40	60	34,96	55,44	0,56/0,84	2,03/3,05	3,61/5,41
2	Суп с рыбными консервами	150	200	100,35	167,25	5,16/8,6	5,04/8,4	8,6/14,33
3	Макаронные отварные	67	87	101,570	135,430	3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262
4	Печень по строгановски	95	120	133,80	175,3	10,9/14,13	11,4/17,2	10,4/13,1
5	Компот из сушеных фруктов+С,	150	180	64,735	86,21	0,33/0,44	0,015/0,020	15,82/21,09
6	Хлеб пшеничный	30	40	70,14	105,21	2,37/3,555	0,3/0,45	14,49/21,735
7	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Салат из тертой моркови	40	60					
2	Ватрушка с повидлом	100	120	334	430	17,1/22,35	12,44/15,56	40,7/50,88
3	Яйцо вареное	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
4	Кисломолочный напиток	140	160	109,2	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
5	Фрукт	100	100	44	44	4/4	0/0	9,8/9,8

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