

Меню: пятница 1 неделя 21.10.2022 г.

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 кукурузная	141	170	122,9	163,81	1,45/1,93	3,46/4,61	21,49/28,65
2	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
3	Какао на молоке	125	155	88,920	106,670	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2 завтрак	Снежок	100	144	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
	Кондитерское изделие	22	22	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
Обед								
1	Салат из горошка консервированного с луком	40	60	20,19	33,65	0,22/0,38	1,8/3	0,7/1,1
2	Свекольник с куриным мясом со сметаной	150	200	65,94	109,75	1,23/2,05	3,02/5,03	8,46/14,1
3	Жаркое по-домашнему из отварного куриного мяса	145	175	169,38	225,85	17,2/22,93	4,77/6,36	14,02/18,69
4	Компот из сушеных фруктов	150	180	73,20	87,55	0,12/0,144	0,12/0,144	17,85/21,42
5	Хлеб пшеничный	30	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
6	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Огурец свежий порционно	25	36					
2	Омлет	120	150	132	176	3,33/4,44	5,07/6,76	18,18/24,24
3	Хлеб пшеничный	20	20	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
4	Сок фруктовый	150	170	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
5	Фрукт	1 шт	1 шт	44	44	4/4	0/0	9,8/9,8
6								

Руководитель СП
Ст м/с

Вотякова С.В.
Хафизова Р.И.