

Меню: вторник 2 неделя 25.10.2022

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| Наименование блюд | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Калорий ность 1-3 Завтрак | Калорий ность 3-7 | Пищательные 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 | 20/12 | 24/15 | 96,32 | 115,32 | 1,53/2,04 | 4,72/6,293 | 9,13/12,173 | |
| 3 Какао на молоке | 125 | 168 | 68,36 | 106,67 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 | |
| 2 завтрак | 140 | 160 | 109,2 | 130,54 | 3,92/4,704 | 3,5/4,2 | 15,4/18,48 | |
| Снежок | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 22 | 22 | 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 | 30 | 40 | 14,82 | 22,23 | 0,28/0,42 | 1,0/1,5 | 1,17/1,76 | |
| 5 Картофельное пюре | 110 | 136 | 109,8 | 137,25 | 2,45/3,06 | 3,84/4,8 | 16,35/20,44 | |
| 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 Багон | 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