

Меню: пятница 2неделя 28.10.2022
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Выход 3-7	Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества			
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
		150	180		Завтрак					
1	Каша молочная ячневая	135	175		139,82	186,41	3,1/4,14	3,7/4,93	23,53/31,37	
2	Кофейный напиток на молоке	20/4	25/5		68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36	
3	Бутерброд с маслом	150	175		85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956	
2	завтрак	20	20		63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18	
	Сок				88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37	
	Кондитерское изделие									
Обед										
		40	60		20,19	33,65	0,22/0,38	1,8/3	0,7/1,1	
1	Салат из свеклы с чесноком	150	200		53,35	87,25	1,25/2,09	2,01/3,36	7,28/12,13	
2	Суп с клецками с мясом	100	120		73,8	88,56	1,75/2,06	3,2/3,84	9,77/11,72	
3	Рис отварной с овощами	60	80		77,5	103,3	4,07/5,42	4,52/6,02	5,15/6,8	
4	Котлета рыбная	150	180		72,17	96,2	0,23/0,3	0,09/0,12	17,61/23,48	
5	Компот из сушеных фруктов+С	30/40	40/50		46,76/68,32	93,52/85,4	4,22/6,46	0,68/1,0	23,02/36,02	
6	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной									
Уплотненный полдник										
		120	150		444,6	547,2	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72	
1	Запеканка из творога	30	40		30,45	40,6	0,58/0,77	1,36/1,81	3,98/5,3	
2	Молочный сладкий соус	150	180		109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6	
3	Чай с лимоном	1 шт	1 шт		44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	
4	Фрукт									

Руководитель СП _____
Ст м/с _____