


Меню: вторник 1 неделя 15.11.2022 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Калорий ность 1-3 | Калорийност ь 3-7 | Питательные вещества | | |
|----------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------|-------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная | 150 | 180 | 122,9 | 163,81 | 1,45/1,93 | 3,46/4,61 | 21,49/28,65 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 22/12 | 25/15 | 90,000 | 120,000 | 3,34/4,45 | 4,23/5,64 | 9,7/12,9 |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 135 | 176 | 68,360 | 90,530 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,25/14,36 |
| 2 | завтрак | 140 | 177 | 109,20 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 40 | 60 | 29,660 | 44,490 | 0,39/0,59 | 2,46/3,69 | 1,49/2,23 |
| 2 | Суп -лапша с курицей | 150 | 200 | 58,040 | 96,790 | 1,51/2,52 | 1,96/3,27 | 8,59/14,32 |
| 3 | Плов из птицы | 150 | 180 | 224,640 | 279,150 | 11,17/13,4 | 11,96/14,35 | 18,08/24,1 |
| 4 | Компот из сухофруктов+С | 150 | 180 | 64,735 | 86,210 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 46,760 | 93,520 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,320 | 85,400 | 2,64/2,64 | 0,48/0,48 | 13,36/13,36 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Рыба запеченная в омлете | 152 | 171 | 149,91 | 187,4 | 7,85/10,2 | 9,06/11,78 | 3,21/4,17 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 46,760 | 93,520 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 |
| 3 | Лимонный напиток | 150 | 180 | 29,000 | 41,040 | 0,07/0,12 | 0,01/0,02 | 7,1/10,2 |
| 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 