


Меню: понедельник 1 неделя 14.11.2022 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Выход 3-7	Каллорийно сть 1-3	Каллорийно сть 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
Завтрак									
1	Каша пшенная на стуженном молоке	150	180	180	151,25	201,90	3,84/5,12	3,9/5,2	22,35/29,8
2	Бутерброд с повидлом	20/15	23/20	23/20	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
3	Чай с сахаром	150	180	180	23,73	28,48	0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044
2 завтрак	Сок фруктовый	150	176	176	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
	Кондитерское изделие	20	20	20	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
Обед									
1	Салат из свеклы с чесноком	40	60	60	34,60	51,90	0,54/0,81	2,08/3,12	3,43/5,145
2	Суп овощной с говяжьей тушенкой	150	200	200	57,29	95,48	2,68/3,573	3,93/5,24	2,8/3,733
3	Гороховое пюре	74	90	90	123,84	148,61	9,2/11,04	0,64/0,768	20,32/24,384
4	Суфле из печени	85	110	110	133,8	175,3	10,9/14,13	11,4/17,2	10,4/13,1
5	Компот из сухофруктов	150	180	180	73,20	97,28	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,8
6	Хлеб пшеничный	30	40	40	70,14	93,52	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32
7	Хлеб ржаной	40	50	50	68,32	85,40	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник									
1	Сдоба обыкновенная	80	100	100	147,68	196,85	4,66/6,21	7,84/10,45	14,62/19,49
2	Снежок	140	160	160	109,2	130,54	3,92/4,704	3,5/4,2	15,4/18,48
3	яйцо	1шт	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
4	фрукт	1шт	1шт	1шт	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП 
Ст м/с 