


Меню: пятница 1 недели 02.12.2022 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Выход 3-7	Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7				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 маслом	22/4	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956	
3	Чай с молоком	150	180	88,920	106,670	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	
2	Снежок	150	180	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6	
	Кондитерское изделие	20	20	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	120	140	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	30	40						
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	175	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  Вотякова С.В.
Ст м/с  Хафизова Р.И.