Меню: среда 2 неделя 07.12.2022
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Каллорийность 1-3	Каллорийность 3-7	Питательные вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша пшенная молочная	150	180	144,08	192,15	3,24/4,32	4,28/5,71	23,15/30,87
2	Кофейный напиток на молоке	120	165	68,36	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
3	Бутерброд с маслом с повидлом	20/4/18	25/5/20	90,0	120,0	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
2 завтрак	Сок	150	170	63,18	75,82	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18
	Кондитерское изделие	18	18	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
Обед								
1	Салат из соленых огурцов с луком и свеклой	40	60	34,7	52,05	0,44/0,66	2,86/4,29	1,8/2,7
2	Суп картофельный с фрикадельками из куриного мяса	150	200	81	135	3,98/6,57	3,108/5,18	9,266/14,44
3	Котлета куриная	90	120	132,0	173,0	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64
4	Рагу овощное	120	150	103,08	128,85	2,16/2,69	4,86/6,07	12,67/15,84
5	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	64,735	86,21	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
6	Хлеб пшеничный	30	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
7	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Сырники из творога	110	130	444,6	547,2	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72
2	Сгущенное молоко	15	18	49,2	65,6	1,08/1,44	1,28/1,7	8,33/11,1
3	Снежок	150	180	109,2	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
4	Фрукт	100	100	44	44	4/4	0/0	9,8/9,8

Руководитель СП_____
Ст. м/с_____