

Меню: четверг вторая неделя 08.12.2022
по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Каллори йность 1-3	Каллори йность 3-7	Питательные вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша молочная геркулесовая	150	180	143,98	191,99	3,46/4,61	5,06/6,75	21,15/28,2
2	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/15	25/5/22	90,000	120,000	3,65/5,2	5,32/6,51	9,7/12,9
3	Чай с молоком	150	180	88,920	106,760	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2 завтрак	Кондитерское изделие	18	18	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
	Снежок	150	180	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Винегрет	40	60	29,66	44,49	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2	Суп с крупой и куриным мясом	150	200	80,85	134,75	3,29/5,48	3,17/5,28	9,8/16,33
3	Хлеб пшеничный	30	40	36,82	73,64	1,24/2,48	0,16/0,32	7,61/15,21
4	Макаронны отварные	90	120	101,570	135,430	3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262
5	Гуляш из куриного мяса	86	107	199	249	15,05/18,82	13,8/17,25	3,7/4,7
6	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	64,735	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
7	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
2	Каша гречневая с молоком	150	200	172,17	229,56	5,99/7,99	5,12/6,83	24,2/32,27
3	Хлеб пшеничный	20	20	46,760	46,76	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
4	Компот из свежих ягод	150	180	29,00	41,04	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2
5	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
6	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 