

Меню: среда 1 неделя 14.12.2022 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак</b>								
1	Каша «Дружба» молочная	150	180	117,700	156,900	2,41/3,22	3,14/4,18	19,95/26,6
2	Бутерброд с маслом	24/4	25/5	85,12	113,49	1,53/2,04	4,72/6,293	9,13/12,173
3	Какао на молоке	140	180	88,920	106,670	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2	Снежок	150	175	109,2	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
	Кондитерское изделие	18	18	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
<b>Обед</b>								
1	Салат из каргофеля с солеными огурцами	40	60	34,06	51,90	0,54/0,81	2,08/3,12	3,43/5,145
2	Щи на курином бульоне из св.капусты со сметаной	150	200	44,110	58,930	0,96/1,6	2,55/4,25	4,33/7,22
3	Макаронны отварные	90	120	101,570	135,430	3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262
4	Гуляш из куриного мяса	80	100	199	249	15,05/18,82	13,8/17,25	3,7/4,7
5	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	64,735	86,210	0,33/0,44	0,015/0,020	15,82/21,09
6	Хлеб пшеничный	30	40	46,760	93,520	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
7	Хлеб ржаной	40	50	68,320	85,400	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
<b>Полдник</b>								
1	Ватрушка французская	130	160	444,600	547,200	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72
2	Компот из свежих ягод	150	180	23,73	28,48	0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044
3	Сгущенное молоко	15	17					
4	Фрукт	100	100	44	44	4/4	0/0	9,8/9,8

Руководитель СП 

Ст м/с 