

Меню: среда 11.01.2023 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
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	завтрак	140	160	109,2	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	30,31	38,67	0,48/0,61	1,82/2,34	3,0/3,86
2	Щи с мясом 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 отварного мяса	80	100	189	250	15,42/20,63	12,41/16,3	3,96/5,24
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	70,14	93,520	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32
7	Хлеб ржаной	40	50	68,320	85,400	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Ватрушка французская	130	160	444,600	547,200	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72
2	Напиток из плодов шиповника	150	180	60,85	79,64	0,51/0,61	0,21/0,28	14,23/18,67
3	фрукт	100	100	44	44	4/4	0/0	9,8/9,8

Руководитель СП 
Ст м/с 