

Меню: понедельник 2 неделя 16.01.2023  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| №              | Наименование блюд                             | Выход<br>1-3 | Выход<br>3-7 | Калорий<br>ность 1-3 | Калорий<br>ность 3-7 | Питательные вещества |            |              |
|----------------|---|--------------|--------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------|--------------|
|                |   |              |              |                      |                      | белки                | жиры       | углеводы     |
| <b>Завтрак</b> |   |              |              |                      |                      |                      |            |              |
| 1              | Каша пшеничная на сгущенном<br>молоке         | 150          | 180          | 120,0                | 150,0                | 3,31/4,39            | 3,95/4,06  | 25,2/31,93   |
| 2              | Бутерброд с маслом с повидлом                 | 20/4/18      | 25/5/20      | 85,12                | 102,14               | 1,53/1,836           | 4,72/5,664 | 9,13/10,956  |
| 3              | Чай с сахаром                                 | 150          | 180          | 23,73                | 28,48                | 0,04/0,048           | 0,01/0,012 | 5,87/7,044   |
|                | Сок   | 140          | 160          | 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  |
| <b>Обед</b>    |   |              |              |                      |                      |                      |            |              |
| 1              | Салат из горошка<br>консервированного с луком | 40           | 60           | 44,67                | 67,0                 | 1,05/1,57            | 3,39/5,08  | 2,6/3,9      |
| 2              | Суп с рыбными консервами                      | 150          | 200          | 100,35               | 133,8                | 5,16/6,88            | 5,04/6,72  | 8,6/11,47    |
| 3              | Макаронны отварные                            | 90           | 120          | 101,570              | 135,430              | 3,327/4,436          | 2,72/3,63  | 15,95/21,262 |
| 4              | Печень по строгановски                        | 90           | 100          | 130,8                | 173,2                | 9,1/10,5             | 19,8/21,3  | 2,8/3,6      |
| 5              | Компот из сушеных фруктов+С                   | 150          | 180          | 73,2                 | 97,4                 | 0,12/0,16            | 0,12/0,16  | 17,85/23,88  |
| 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   |
| <b>Полдник</b> |   |              |              |                      |                      |                      |            |              |
| 1              | Салат «Светофор»                              | 40           | 60           | 37,92                | 56,88                | 0,55/0,82            | 2,47/3,71  | 3,37/5,06    |
| 2              | Плюшка ванильная                              | 80           | 100          | 225,6                | 282,0                | 6,21/7,76            | 3,78/4,72  | 41,48/52,3   |
| 3              | Яйцо вареное                                  | 1шт          | 1шт          | 64,0                 | 64,0                 | 5,4/5,4              | 4,6/4,6    | 0,26/0,26    |
| 4              | Кисломолочный напиток                         | 140          | 160          | 109,2                | 124,8                | 3,92/4,48            | 3,5/4,0    | 15,4/17,6    |
| 5              | Фрукт   | 100          | 100          | 44                   | 44                   | 4/4                  | 0/0        | 9,8/9,8      |

Руководитель СП

Ст м/с

Вотякова С.В.  
Хафизова Г.И.