

Меню: понедельник 2 неделя 30.01.2023
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Калорийность 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
Завтрак									
		150	180	120,0	150,0		3,31/4,39	3,95/4,06	25,2/31,93
1	Каша пшеничная на сгущенном молоке	20/4	25/5	85,12	102,14		1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
2	Бутерброд с маслом	150	180	23,73	28,48		0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044
3	Чай с сахаром	140	160	63,18	75,82		0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18
	Сок	18	18	88,54	88,54		0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
	Кондитерское изделие								
Обед									
		40	60	44,67	67,0		1,05/1,57	3,39/5,08	2,6/3,9
1	Салат из горошка консервированного с луком	150	200	100,35	133,8		5,16/6,88	5,04/6,72	8,6/11,47
2	Суп с рыбными консервами	90	120	101,570	135,430		3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262
3	Макаронные отварные	73	95	130,8	173,2		9,1/10,5	19,8/21,3	2,8/3,6
4	Печень по строгановски	150	180	73,2	97,4		0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,88
5	Компот из сушеных фруктов+С	30	40	46,76	93,52		1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
6	Хлеб пшеничный	40	50	68,32	85,4		2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
7	Хлеб ржаной								
Полдник									
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 _____ **Вотякова С.В.**
 Ст м/с _____ **Хафизова Р.И.**