

Меню: четверг вторая неделя 02.02.2023
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 | 20/4/14 | 25/5/18 | 90,000 | 120,000 | 3,65/5,2 | 5,32/6,51 | 9,7/12,9 |
| 3 | Чай с молоком | 150 | 180 | 29,0 | 41,0 | 0,07/0,12 | 0,01/0,02 | 7,1/10,2 |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| | Снежок | 140 | 160 | 109,20 | 124,8 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 40 | 60 | 37,92 | 56,88 | 0,55/0,82 | 2,47/3,71 | 3,37/5,06 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 | 80,85 | 107,8 | 3,29/4,39 | 3,27/4,09 | 9,79/13,06 |
| 3 | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 20 | 55,23 | 73,64 | 1,86/2,48 | 0,24/0,31 | 11,41/15,21 |
| 4 | Макаронник с мясом | 109 | 124 | 216,39 | 253,76 | 11,97/13,69 | 10,11/11,56 | 19,37/23,74 |
| 5 | Компот из сушеных фруктов+С | 150 | 180 | 64,73 | 86,210 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,32 | 85,4 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Картофель в молоке | 150 | 200 | 126,0 | 168,8 | 3,51/4,68 | 3,73/4,97 | 19,74/26,32 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 46,760 | 46,76 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 |
| 3 | Сок фруктовый | 150 | 180 | 63,184 | 75,82 | 0,646/0,775 | 0/0 | 15,15/18,18 |
| 4 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 64,04 | 64,04 | 5,4/5,4 | 4,6/4,6 | 0,26/0,26 |
| 5 | Фрукт | 1 шт | 1 шт | 44,4 | 44,4 | 0,4/0,4 | 0,4/0,4 | 9,8/9,8 |
| 6 | Кондитерское изделие | 18 | 18 | 88,54 | 88,54 | 0,73/0,73 | 0,83/0,83 | 19,37/19,37 |

Руководитель СП _____
Ст м/с _____