

Меню: пятница 1 неделя 10.03.2023 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход | | Выход 3-7 | Калорий ность 1-3 | Калорий ность 3-7 | Пищевые вещества | | |
|----------------|--------------------------------|-------|------|--------------|----------------------|----------------------|------------------|-------------|----------|
| | | 1-3 | 3-7 | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша кукурузная молочная | 141 | 169 | 122,9 | 163,81 | 1,45/1,93 | 3,46/4,61 | 21,49/28,65 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 20/4 | 25/5 | 85,12 | 102,14 | 1,53/1,836 | 4,72/5,664 | 9,13/10,956 | |
| 3 | Какао на молоке | 120 | 155 | 88,920 | 106,670 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 | |
| 2 | завтрак | 130 | 150 | 109,20 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1 | Салат луковый «Чиполлино» | 40 | 60 | 29,660 | 44,490 | 0,39/0,59 | 2,46/3,69 | 1,49/2,23 | |
| 2 | Свекольник с мясом со сметаной | 150 | 200 | 65,94 | 109,75 | 1,23/2,05 | 3,02/5,03 | 8,46/14,1 | |
| 3 | Жаркое по-домашнему | 150 | 180 | 169,38 | 225,85 | 17,2/22,93 | 4,77/6,36 | 14,02/18,69 | |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 73,20 | 87,55 | 0,12/0,144 | 0,12/0,144 | 17,85/21,42 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 46,76 | 93,52 | 1,58/3,16 | 0,2/0,4 | 9,66/19,32 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,32 | 85,4 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 40 | 60 | 37,92 | 56,88 | 0,55/0,82 | 2,47/3,71 | 3,37/5,06 | |
| 2 | Рыба запеченная в омлете | 150 | 180 | 187,17 | 210,56 | 18,59/20,91 | 9,49/10,67 | 6,85/7,7 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 46,76 | 70,14 | 1,58/2,37 | 0,2/0,3 | 9,66/14,49 | |
| 4 | Лимонный напиток | 150 | 180 | 103,95 | 124,74 | 0,34/0,41 | 0,08/0,09 | 25,49/30,59 | |
| 5 | Фрукт | 100 | 100 | 44,4 | 44,4 | 0,4/0,4 | 0,4/0,4 | 9,8/9,8 | |
| 6 | | | | | | | | | |

Руководитель СП Вотжкова С.В.
Ст м/с Хафизова Р.И.