

Меню: среда 1 неделя 22.03.2023 г.

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша «Дружба» молочная	145	174	117,700	156,900	2,41/3,22	3,14/4,18	19,95/26,6
2	Бутерброд с маслом	22/4	24/5	85,12	113,49	1,53/2,04	4,72/6,293	9,13/12,173
3	Какао на молоке	130	168	88,920	106,670	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2	завтрак Сок фруктовый	200	240	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
Обед								
1	Салат из свежих помидор с луком	40	60	29,680	44,500	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2	Щи на м/б из св.капусты со сметаной	150	200	44,110	58,930	0,96/1,6	2,55/4,25	4,33/7,22
3	Макаронные отварные	90	120	101,570	135,430	3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262
4	Бефстроганов их отварного мяса	60	85	124,640	155,800	10,34/12,92	8,29/10,36	2,19/2,74
5	Компот из сухофруктов	150	180	73,20	87,55	0,12/0,144	0,12/0,144	17,85/21,42
6	Хлеб пшеничный	30	40	46,760	93,520	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
7	Хлеб ржаной	40	50	68,320	85,400	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
Ужин								
1	Ватрушка французская	130	160	444,600	547,200	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72
2	Снежок	140	160	109,20	139,86	3,92/5,04	3,5/4,5	15,4/19,8
3	Яйцо вареное	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
4	фрукт	1 шт	1 шт	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП Вотмакова

Ст м/с Хафизова