

Меню: вторник 2 неделя 28.03.2023

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

Наименование блюд	Выход		Выход 3-7	Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Питательные вещества		
	1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1 Каша молочная рисовая	144	173		130,18	173,4	1,48/1,97	2,64/3,52	25,18/33,57
2 Бутерброд с сыром	20/14	24/17		96,32	115,32	1,53/2,04	4,72/6,293	9,13/12,173
3 Какао на молоке	135	160		68,36	106,67	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2 завтрак	140	160		109,2	130,54	3,92/4,704	3,5/4,2	15,4/18,48
Снежок	18	18		88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
Кондитерское изделие								
Обед								
1 Салат луковый «Чеполينو»	40	60		29,66	44,49	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2 Борщ с мясом со сметаной	150	200		60,4	83,43	2,31/3,85	1,3/2,17	4,06/6,77
3 Биточки рубленные	55	74		145,2	185,2	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64
4 Сметанный соус	15	22		14,82	22,23	0,28/0,42	1,0/1,5	1,17/1,76
5 Картофельное пюре	104	128		109,8	137,25	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,44
6 Компот из сухофруктов	150	180		64,73	86,21	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
7 Хлеб пшеничный	30	40		46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
8 Хлеб ржаной	40	50		68,32	68,32	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1 Омлет	120	150		149,91	187,4	7,85/10,2	9,06/11,78	3,21/4,17
2 Огурец порционно	40	60		29,68	44,5	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
3 Батон	20	24		90	120	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
4 Сок	150	175		23,73	28,48	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18
5 фрукт	1 шт	1 шт		44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП _____
Ст м/с _____