

Меню: пятница 2неделя 31.03.2023 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорий ность 3-7	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная пшеничная	150	180	139,82	186,41	3,1/4,14	3,7/4,93	23,53/31,37
2	Кофейный напиток на молоке	130	165	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
3	Бутерброд с маслом	22/4	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
2	Завтрак Сок	150	180	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	20,19	33,65	0,22/0,38	1,8/3	0,7/1,1
2	Суп с клёцками с мясом	150	200	53,35	87,25	1,25/2,09	2,01/3,36	7,28/12,13
3	Котлета рубленая из мяса кур	55	70	132	173	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64
4	Свекла тушеная с овощами	120	160	73,8	88,56	1,75/2,06	3,2/3,84	9,77/11,72
5	Компот из свежих плодов	150	180	72,17	96,2	0,23/0,3	0,09/0,12	17,61/23,48
6	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/40	40/50	46,76/68,32	93,52/85,4	4,22/6,46	0,68/1,0	23,02/36,02
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Запеканка из творога	120	160	444,6	547,2	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72
2	Молочный сладкий соус	30	40	30,45	40,6	0,58/0,77	1,36/1,81	3,98/5,3
3	Снежок	150	180	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
4	Фрукт	100	100	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП Вотмякова  
Ст м/с Хафизова