

Меню: четверг вторая неделя 25.05.2023 г.  
по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| №              | Наименование блюд                    | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Каллори<br>йность 1-3 | Каллори<br>йность 3-7 | Питательные вещества |            |             |
|----------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------------------|----------------------|------------|-------------|
|                |                                      |           |           |                       |                       | белки                | жиры       | углеводы    |
| <b>Завтрак</b> |                                      |           |           |                       |                       |                      |            |             |
| 1              | Каша молочная геркулесовая           | 136       | 164       | 143,98                | 191,99                | 3,46/4,61            | 5,06/6,75  | 21,15/28,2  |
| 2              | Бутерброд с сыром                    | 20/14     | 23/16     | 90,000                | 120,000               | 3,34/4,45            | 4,23/5,64  | 9,7/12,9    |
| 3              | Какао на молоке                      | 120       | 160       | 88,920                | 106,760               | 3,15/3,67            | 2,72/3,19  | 12,96/15,82 |
| 2              | завтрак                              | 140       | 160       | 109,20                | 124,32                | 3,92/4,48            | 3,5/4,0    | 15,4/17,6   |
|                | Снежок                               | 15        | 30        | 88,54                 | 88,54                 | 0,73/0,73            | 0,83/0,83  | 19,37/19,37 |
|                | Кондитерское изделие                 | 15        | 30        | 88,54                 | 88,54                 | 0,73/0,73            | 0,83/0,83  | 19,37/19,37 |
| <b>Обед</b>    |                                      |           |           |                       |                       |                      |            |             |
| 1              | Салат из отварного картофеля с луком | 40        | 60        | 33,100                | 52,600                | 0,3/0,59             | 1,85/3,69  | 1,12/2,23   |
| 2              | Суп картофельный с бобовыми          | 150       | 200       | 80,85                 | 134,75                | 3,29/5,48            | 3,17/5,28  | 9,8/16,33   |
| 3              | Гренки                               | 11        | 19        | 36,82                 | 73,64                 | 1,24/2,48            | 0,16/0,32  | 7,61/15,21  |
| 4              | Рыбная котлета                       | 52        | 70        | 83,400                | 111,120               | 8,98/10,75           | 2,68/3,92  | 5,84/8,21   |
| 5              | Рагу овощное                         | 120       | 150       | 85,9                  | 120,26                | 1,8/2,52             | 4,05/5,67  | 10,56/14,78 |
| 6              | Компот из сушеных фруктов            | 150       | 180       | 64,735                | 86,210                | 0,33/0,44            | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 |
| 7              | Хлеб ржаной                          | 40        | 50        | 68,32                 | 85,4                  | 2,64/3,3             | 0,48/0,6   | 13,36/16,7  |
| <b>Полдник</b> |                                      |           |           |                       |                       |                      |            |             |
| 2              | Картофель в молоке                   | 135       | 162       | 132                   | 176                   | 3,33/4,44            | 5,07/6,76  | 18,18/24,24 |
| 3              | Батон                                | 20        | 20        | 46,760                | 46,76                 | 1,58/1,58            | 0,2/0,2    | 9,66/9,66   |
| 4              | Чай с сахаром                        | 150       | 180       | 60,85                 | 79,64                 | 0,51/0,61            | 0,21/0,28  | 14,23/18,67 |
| 5              | Яйцо вареное                         | 1шт       | 1шт       | 64,04                 | 64,04                 | 5,4/5,4              | 4,6/4,6    | 0,26/0,26   |
| 6              | Фрукт                                | 1 шт      | 1 шт      | 44,4                  | 44,4                  | 0,4/0,4              | 0,4/0,4    | 9,8/9,8     |

Руководитель СП Вотякова

Ст м/с Хафизова