

Меню: четверг вторая неделя 22.06.2023 г.
по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Каллори йность 1-3 | Каллори йность 3-7 | Питательные вещества | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------------------|----------------------|------------|-------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная геркулесовая | 141 | 169 | 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 | Чай с молоком | 150 | 180 | 88,920 | 106,760 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 |
| 2 завтрак | Снежок | 140 | 160 | 109,20 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |
| | Кондитерское изделие | 15 | 30 | 88,54 | 88,54 | 0,73/0,73 | 0,83/0,83 | 19,37/19,37 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 лапша с мясом | 150 | 200 | 80,85 | 134,75 | 3,29/5,48 | 3,17/5,28 | 9,8/16,33 |
| 3 | Рыбная котлета | 60 | 80 | 83,400 | 111,120 | 8,98/10,75 | 2,68/3,92 | 5,84/8,21 |
| 4 | Рис отварной с овощами | 100 | 120 | 85,9 | 120,26 | 1,8/2,52 | 4,05/5,67 | 10,56/14,78 |
| 5 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 64,735 | 86,210 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,32 | 85,4 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| 7 | Батон | 20 | 20 | 46,760 | 46,76 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Картофель в молоке | 135 | 162 | 132 | 176 | 3,33/4,44 | 5,07/6,76 | 18,18/24,24 |
| 2 | Батон | 20 | 20 | 46,760 | 46,76 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 60,85 | 79,64 | 0,51/0,61 | 0,21/0,28 | 14,23/18,67 |
| 4 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 64,04 | 64,04 | 5,4/5,4 | 4,6/4,6 | 0,26/0,26 |
| 5 | 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