

Меню: четверг 1 неделя 29.06.2023 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорийнос ть 1-3	Калори йность 3-7	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша манная молочная	145	174	120,01	160,13	2,25/3,0	3,58/4,77	19,72/26,3
2	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/13	25/5/16	90,000	120,000	3,65/5,2	5,32/6,51	9,7/12,9
3	Кофейный напиток на молоке	120	160	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
Обед								
1	Салат из свежлы с чесноком	140	160	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
2	Рассольник с мясом со сметаной	40	60	20,19	Обед	0,22/0,38	1,8/3,0	0,7/1,1
3	Капустя тушеная	150	200	76,87	128,12	1,2/2,0	4,07/6,78	8,86/14,77
4	Суфле из печени	100	140	78,24	97,76	2,21/2,77	3,87/4,84	8,63/10,78
5	Компот из сушеных фруктов	66	95	133,8	175,3	10,9/14,13	11,4/17,2	10,4/13,1
6	Хлеб пшеничный	150	180	64,735	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
7	Хлеб ржаной	30	40	46,760	93,520	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
Полдник								
1	Каша гречневая с молоком	40	50	68,320	85,400	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
2	Напиток из плодов шиповника	150	180	172,17	Полдник	5,99/7,99	5,12/6,83	24,2/32,27
3	Сдоба обыкновенная	150	180	60,85	79,64	0,51/0,61	0,21/0,28	14,23/18,67
4	Йог вареное	60	80	147,68	196,85	4,66/6,21	7,84/10,45	14,62/19,49
5	Фрукт	40	40	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
		100	100	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП Вотикова С.В.  
Ст/м/с Хафизова Р.И.