

Меню: вторник 2 неделя 01.08.2023  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорий ночь 1-3	Калорий ночь 3-7	Питательные вещества			
					белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>					
1 Каша молочная рисовая	150	180	130,18	173,4	1,48/1,97	2,64/3,52	25,18/33,57	
2 Бутерброд с сыром	20/14	24/16	96,32	115,32	1,53/2,04	4,72/6,293	9,13/12,173	
3 Какао на молоке	130	158	68,36	106,67	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	
2 завтрак Снежок	140	160	109,2	130,54	3,92/4,704	3,5/4,2	15,4/18,48	
<b>Обед</b>								
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 рубленые	60	80	145,2	185,2	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	
4 Сметанный соус	15	19	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	
<b>Полдник</b>								
1 Омлет	120	150	149,91	187,4	7,85/10,2	9,06/11,78	3,21/4,17	
2 Огурец порционно	48	72	29,68	44,5	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23	
3 Батон	20	23	90	120	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9	
4 Сок	150	180	23,73	28,48	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18	

Руководитель СП   
Ст м/с 