

Меню: вторник 2 неделя 18.07.2023
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| Наименование блюд | Выход | | Выход 3-7 | Калорий ность 1-3 | Калорий ность 3-7 | Пищательные вещества | | |
|----------------------------|-------|-------|--------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|------------|-------------|
| | 1-3 | 3-7 | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 Каша молочная рисовая | 150 | 180 | 180 | 130,18 | 173,4 | 1,48/1,97 | 2,64/3,52 | 25,18/33,57 |
| 2 Бутерброд с сыром | 20/13 | 24/15 | 24/15 | 96,32 | 115,32 | 1,53/2,04 | 4,72/6,293 | 9,13/12,173 |
| 3 Какао на молоке | 150 | 177 | 177 | 68,36 | 106,67 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 |
| 2 завтрак Снежок | 140 | 160 | 160 | 109,2 | 130,54 | 3,92/4,704 | 3,5/4,2 | 15,4/18,48 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 Салат луковый «Чеполино» | 40 | 60 | 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 | 200 | 60,4 | 83,43 | 2,31/3,85 | 1,3/2,17 | 4,06/6,77 |
| 3 Биточки рубленые | 60 | 80 | 80 | 145,2 | 185,2 | 8,93/11,92 | 6,74/8,8 | 8,97/11,64 |
| 4 Сметанный соус | 15 | 19 | 19 | 14,82 | 22,23 | 0,28/0,42 | 1,0/1,5 | 1,17/1,76 |
| 5 Картофельное пюре | 104 | 128 | 128 | 109,8 | 137,25 | 2,45/3,06 | 3,84/4,8 | 16,35/20,44 |
| 6 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 180 | 64,73 | 86,21 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 |
| 7 Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 40 | 46,76 | 93,52 | 1,58/3,16 | 0,2/0,4 | 9,66/19,32 |
| 8 Хлеб ржаной | 40 | 50 | 50 | 68,32 | 68,32 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 Омлет | 120 | 150 | 150 | 149,91 | 187,4 | 7,85/10,2 | 9,06/11,78 | 3,21/4,17 |
| 2 Огурец порционно | 48 | 72 | 72 | 29,68 | 44,5 | 0,39/0,59 | 2,46/3,69 | 1,49/2,23 |
| 3 Багон | 20 | 20 | 20 | 90 | 120 | 3,34/4,45 | 4,23/5,64 | 9,7/12,9 |
| 4 Сок | 150 | 180 | 180 | 23,73 | 28,48 | 0,646/0,775 | 0,0/0,0 | 15,15/18,18 |

Руководитель СП 
Ст/м/с 