

Меню: пятница 21.07.2023 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная	150	180	139,82	186,41	3,1/4,14	3,7/4,93	23,53/31,37
2	Кофейный напиток на молоке	130	165	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
3	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
2	завтрак Сок	150	180	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
Обед								
1	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	20,19	33,65	0,22/0,38	1,8/3	0,7/1,1
2	Суп с клецками с мясом	150	200	53,35	87,25	1,25/2,09	2,01/3,36	7,28/12,13
3	Котлета рубленая из мяса кур	60	80	132	173	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64
4	Свекла тушеная с овощами	120	150	73,8	88,56	1,75/2,06	3,2/3,84	9,77/11,72
5	Компот из свежих плодов	150	180	72,17	96,2	0,23/0,3	0,09/0,12	17,61/23,48
6	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/40	40/50	46,76/68,32	93,52/85,4	4,22/6,46	0,68/1,0	23,02/36,02
Уплотненный полдник								
1	Запеканка из творога	120	142	444,6	547,2	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72
2	Молочный сладкий соус	27	36	30,45	40,6	0,58/0,77	1,36/1,81	3,98/5,3
3	Снежок	140	160	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
4	Фрукт	100	100	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП Вотмакова
Ст м/с Хафизова