

Меню: понедельник 1 неделя 21.08.2023 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Калорийно сть 1-3	Калорий ность 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша гречневая на гущенном молоке	150	180	151,25	201,90	3,84/5,12	3,9/5,2	22,35/29,8
2	Бутерброд с повидлом	20/18	25/25	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
3	Чай с сахаром	150	180	23,73	28,48	0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044
2	завтрак	150	170	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
Обед								
Обед								
1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и луком	40	60	34,60	51,90	0,54/0,81	2,08/3,12	3,43/5,145
2	Суп овощной с говяжьей тушенкой	150	200	57,29	95,48	2,68/3,573	3,93/5,24	2,8/3,733
3	Гороховое пюре	85	110	123,84	148,61	9,2/11,04	0,64/0,768	20,32/24,384
4	Котлеты «Сочные»	53	53	133,8	175,3	10,9/14,13	11,4/17,2	10,4/13,1
5	Компот из сухофруктов	150	180	73,20	97,28	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,8
6	Хлеб пшеничный	30	40	70,14	93,52	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32
7	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,40	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
Полдник								
1	Салат «Светофор»	40	60	37,92	56,88	0,55/0,82	2,47/3,71	3,37/5,06
2	Булочка Российская	80	100	253,71	348,85	5,1/6,12	3,4/4,08	50,42/60,504
3	Яйцо	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
4	Снежок	140	160	109,2	130,54	3,92/4,704	3,5/4,2	15,4/18,48

Руководитель СП Вотмакова
Ст м/с Хафизова