

Меню: понедельник 2 неделя 28.08.2023
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша гречневая на сгущенном молоке	113	135	120	150	3,31/4,39	3,95/4,06	25,2/31,93
2	Бутерброд с маслом с повидлом	20/5/18	25/5/28	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
	Снежок	140	160	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и луком	40	60	36,46	54,69	0,56/0,84	2,43/3,65	3,08/4,62
2	Щи с рыбными консервами	150	200	100,35	167,25	5,16/8,6	5,04/8,4	8,6/14,33
3	Макаронные отварные	90	120	101,570	135,430	3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262
4	Печень по строгановски	80	100	133,80	175,3	10,9/14,13	11,4/17,2	10,4/13,1
5	Компот из сухофруктов	150	180	73,20	87,55	0,12/0,144	0,12/0,144	17,85/21,42
6	Хлеб пшеничный	30	40	70,14	105,21	2,37/3,555	0,3/0,45	14,49/21,735
7	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Пирожок с картошкой	100	120	334	430	17,1/22,35	12,44/15,56	40,7/50,88
2	Кофейный напиток на молоке	120	155	38,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
3	Яйцо вареное	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
4	Салат из горошка консервированного с луком	40	60	44,67	67,0	1,05/1,57	3,39/5,08	2,6/3,9
5	Фрукт	100	100	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

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