

Меню: четверг 1 неделя 07.09.2023 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| №              | Наименование блюд              | Выход   |         | Выход<br>3-7 | Калорийнос<br>ть<br>1-3 | Каллори<br>йность<br>3-7 | Пищевые вещества |            |             |
|----------------|--------------------------------|---------|---------|--------------|-------------------------|--------------------------|------------------|------------|-------------|
|                |                                | 1-3     | 3-7     |              |                         |                          | белки            | жиры       | углеводы    |
| <b>Завтрак</b> |                                |         |         |              |                         |                          |                  |            |             |
| 1              | Каша манная молочная           | 145     | 174     | 174          | 120,01                  | 160,13                   | 2,25/3,0         | 3,58/4,77  | 19,72/26,3  |
| 2              | Бутерброд с маслом с сыром     | 20/4/12 | 24/5/16 | 24/5/16      | 90,000                  | 120,000                  | 3,65/5,2         | 5,32/6,51  | 9,7/12,9    |
| 3              | Кофейный напиток на молоке     | 130     | 160     | 160          | 68,360                  | 90,530                   | 2,34/2,85        | 2,0/2,41   | 10,25/14,36 |
| 4              | Салат из моркови с сахаром     | 40      | 60      | 60           | 20,92                   | 31,38                    | 0,49/0,74        | 0,04/0,06  | 5,97/8,96   |
| 2              | завтрак<br>Снежок              | 140     | 160     | 160          | 109,20                  | 124,32                   | 3,92/4,48        | 3,5/4,0    | 15,4/17,6   |
|                | Кондитерское изделие           | 18      | 18      | 18           | 88,54                   | 88,54                    | 0,73/0,73        | 0,83/0,83  | 19,37/19,37 |
| <b>Обед</b>    |                                |         |         |              |                         |                          |                  |            |             |
| 1              | Салат из репчатого лука        | 40      | 60      | 60           | 37,2                    | 56,43                    | 0,53/0,8         | 2,47/3,71  | 1,86/2,8    |
| 2              | Рассольник с мясом со сметаной | 150     | 200     | 200          | 76,87                   | 128,12                   | 1,2/2,0          | 4,07/6,78  | 8,86/14,77  |
| 3              | Суфле из печени                | 85      | 110     | 110          | 16,02                   | 24,03                    | 0,35/0,53        | 1,0/1,49   | 1,4/2,1     |
| 4              | Гороховое пюре                 | 100     | 120     | 120          | 154,24                  | 185,09                   | 8,61/10,33       | 7,96/9,55  | 10,04/12,04 |
| 5              | Компот из сушеных фруктов      | 150     | 180     | 180          | 64,735                  | 86,210                   | 0,33/0,44        | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 |
| 6              | Хлеб пшеничный                 | 30      | 40      | 40           | 46,760                  | 93,520                   | 1,58/3,16        | 0,2/0,4    | 9,66/19,32  |
| 7              | Хлеб ржаной                    | 40      | 50      | 50           | 68,320                  | 85,400                   | 2,64/3,3         | 0,48/0,6   | 13,36/16,7  |
| <b>Полдник</b> |                                |         |         |              |                         |                          |                  |            |             |
| 1              | Каша гречневая с молоком       | 150     | 180     | 180          | 268,0                   | 293,0                    | 8,86/10,97       | 5,98/5,9   | 44,7/49,13  |
| 2              | Чай с сахаром                  | 150     | 180     | 180          | 23,73                   | 28,48                    | 0,51/0,61        | 0,21/0,28  | 14,23/18,67 |
| 3              | Багон                          | 20      | 24      | 24           | 90,0                    | 120,0                    | 3,34/4,45        | 4,23/5,64  | 9,7/12,9    |
| 4              | Яйцо                           | 1 шт    | 1 шт    | 1 шт         | 64,04                   | 64,04                    | 5,4/5,4          | 4,6/4,6    | 0,26/0,26   |
| 5              | Фрукт                          | 100     | 100     | 100          | 44                      | 44                       | 4/4              | 0/0        | 9,8/9,8     |

Руководитель СП \_\_\_\_\_  
Ст м/с \_\_\_\_\_