



Меню: понедельник 2 неделя 11.09.2023
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	180	120,0	150,0	3,31/4,39	3,95/4,06	25,2/31,93
2	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	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
	Сок	140	160	63,18	75,82	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18
Обед								
1	Салат из горошка консервированного с луком	40	60	44,67	67,0	1,05/1,57	3,39/5,08	2,6/3,9
2	Суп с рыбными консервами	150	200	100,35	133,8	5,16/6,88	5,04/6,72	8,6/11,47
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	79	95	130,8	173,2	9,1/10,5	19,8/21,3	2,8/3,6
5	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	73,2	97,4	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,88
6	Хлеб пшеничный	30	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
7	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Салат «Светофор»	40	60	37,92	56,88	0,55/0,82	2,47/3,71	3,37/5,06
2	Плюшка ванильная	80	100	225,6	282,0	6,21/7,76	3,78/4,72	41,48/52,3
3	Йогурт вареное	1шт	1шт	64,0	64,0	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
4	Кисломолочный напиток	120	150	109,2	124,8	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
5	Фрукт	100	100	44	44	4/4	0/0	9,8/9,8

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