

Меню: среда 2 неделя 27.09.2023
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Каллорие нность 1-3	Каллори нность 3-7	Питательные вещества			
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы	
Завтрак									
1	Каша пшеничная молочная	150	180	144,08	1	192,15	3,24/4,32	4,28/5,71	23,15/30,87
2	Кофейный напиток на молоке	130	165	68,36		90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
3	Бутерброд с повидлом	22/15	25/18	85,12	6	102,1	1,53/1,83	4,72/5,66	9,13/10,96
2	Сок	150	180	63,18		75,82	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18
	Кондитерское изделие	18	18	88,54	3	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
Обед									
1	Салат из соленых огурцов с луком и свеклой	40	60	34,7	9	52,05	0,44/0,66	2,86/4,29	1,8/2,7
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	81	4	108	3,98/5,31	3,11/4,14	9,27/12,35
3	Котлета рубленая	60	75	132,0		173,0	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64
4	Рагу овощное	120	150	103,08	7	128,85	2,16/2,69	4,86/6,07	12,67/15,84
5	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	73,2	6	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	Сырники из творога	110	130	257,4	4	304,2	20,56/24,3	13,94/16,47	12,54/14,82
2	Стушенное молоко	15	20	65,6		82	1,44/1,8	1,7/2,12	11,1/13,87
3	Снежок	140	160	109,2		124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
4	Фрукт	100	100	44		44	4/4	0/0	9,8/9,8

Руководитель СП _____
Ст. м/с _____