

**Меню: четверг вторая неделя 28.09.2023**  
**по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14**

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Каллори йность 1-3	Каллори йность 3-7	Питательные вещества		
						белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная геркулесовая	145	1746	143,98	191,99	3,46/4,61	5,06/6,75	21,15/28,2
2	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/14	2565/16	90,000	120,000	3,65/5,2	5,32/6,51	9,7/12,9
3	Чай с молоком	150	1807	29,0	41,0	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2
2 завтрак	Снежок	140	1602	109,20	124,8	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
<b>Обед</b>								
1	Винегрет	40	6055	37,92	56,88	0,55/0,82	2,47/3,71	3,37/5,06
2	Суп картофельный с бобовыми	150	2009	80,85	107,8	3,29/4,39	3,27/4,09	9,79/13,06
3	Гренки из пшеничного хлеба	15	2086	55,23	73,64	1,86/2,48	0,24/0,31	11,41/15,21
4	Макароны отварные	90	1203	101,2	135,43	3,33/4,44	2,72/3,63	15,95/21,26
5	Бифстроганов из отварного мяса	80	1004	189	250	15,42/20,63	12,41/16,3	3,96/5,24
5	Компот из сушеных фруктов+С	150	1803	64,73	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
6	Хлеб ржаной	40	5064	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
<b>Полдник</b>								
1	Картофель в молоке	150	2061	126,0	168,8	3,51/4,68	3,73/4,97	19,74/26,32
2	Хлеб пшеничный	20	2058	46,760	46,76	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
3	Сок фруктовый	150	1804	63,184	75,82	0,646/0,775	0/0	15,15/18,18
4	Яйцо вареное	1шт	1шт	64	64	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
5	Фрукт	1 шт	1 шт	44	44	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8
6	Кондитерское изделие	18	1873	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37

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