

Меню: пятница 29.09.2023
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорий ность 3-7	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша молочная ячневая	150	180	139,82	186,41	3,1/4,14	3,7/4,93	23,53/31,37
2	Кофейный напиток на молоке	130	165	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
3	Бутерброд с маслом	20/4	24/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
2	Кисломолочный напиток	140	160	109,2	124,8	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты	40	60	34,96	55,44	0,56/0,84	2,03/3,05	3,61/5,41
2	Суп с клецками с мясом	150	200	52,35	87,25	1,25/2,09	2,01/3,36	7,28/12,13
3	Рис отварной с овощами	100	120	122,5	147,0	2,31/2,77	3,31/3,97	20,87/25,04
4	Котлета рыбная	60	75	83,1	111,12	8,98/10,75	2,68/3,92	5,84/8,21
5	Компот из сушеных фруктов+С	150	180	73,02	97,4	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,88
6	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/40	40/50	46,76/68,32	93,52/85,4	4,22/6,46	0,68/1,0	23,02/36,02
Уплотненный полдник								
1	Запеканка из творога	120	139	444,6	547,2	14,3/17,6	18,2/22,4	57,46/70,72
2	Молочный сладкий соус	20	30	30,45	40,6	0,58/0,77	1,36/1,81	3,98/5,3
3	Чай с лимоном	150	180	29,0	41,0	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2
4	Фрукт	1 шт	1 шт	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП _____
Ст м/с _____