

Меню: вторник 2 неделя 10.10.2023
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| Наименование блюда | Выход 1-3 | Выход 3-7 | Калорийность 1-3 | Калорийность 3-7 | Питательные вещества | | | |
|------------------------------------|-----------|-----------|------------------|------------------|----------------------|------------|-------------|--|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 Каша молочная рисовая | 150 | 180 | 130,4 | 173,84 | 1,48/1,97 | 2,64/3,52 | 25,18/33,57 | |
| 2 Бутерброд с сыром | 20/15 | 25/16 | 85,12 | 102,1 | 1,53/1,83 | 4,72/5,66 | 9,13/10,96 | |
| 3 Какао на молоке | 130 | 180 | 88,92 | 106,67 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 | |
| 2 завтрак Снежок | 140 | 160 | 109,2 | 124,8 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 Салат из репчатого лука | 40 | 60 | 37,2 | 56,43 | 0,53/0,8 | 2,47/3,71 | 1,86/2,8 | |
| 2 Борщ с мясом со сметаной | 150 | 200 | 50,06 | 70,85 | 2,31/3,08 | 1,3/1,74 | 4,06/5,42 | |
| 3 Шницель рубленый, соус сметанный | 60/20 | 80/20 | 132,0 | 173,0 | 8,93/11,92 | 6,74/8,8 | 8,97/11,64 | |
| 4 Картофельное пюре | 120 | 150 | 105,76 | 132,16 | 2,45/3,06 | 3,84/4,8 | 15,35/19,18 | |
| 5 Компот из сушеных фруктов | 150 | 200 | 64,73 | 86,21 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 | |
| 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 | 68,32 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 Салат витаминный | 40 | 60 | 34,96 | 52,44 | 0,56/0,84 | 2,03/3,05 | 3,61/5,41 | |
| 2 Батон | 20 | 25 | 90 | 120 | 3,34/4,45 | 4,23/5,64 | 9,7/12,9 | |
| 3 Омлет | 120 | 150 | 149,91 | 187,4 | 7,85/10,21 | 9,06/11,78 | 3,21/4,17 | |
| 4 Напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | 126,0 | 151,2 | 3,75/4,8 | 4,5/5,76 | 18,3/21,96 | |
| 5 фрукт | 1 шт | 1 шт | 44,4 | 44,4 | 0,4/0,4 | 0,4/0,4 | 9,8/9,8 | |

Руководитель СП *Воснец*
Ст м/с *Воснец*