

Меню: вторник 1 неделя 31.10.2023 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| №              | Наименование блюда            | Выход<br>1-3 | Выход<br>3-7 | Калорий<br>ность<br>1-3 | Калорийност<br>ь 3-7 | Питательные вещества |             |             |
|----------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------|-------------|
|                |                               |              |              |                         |                      | белки                | жиры        | углеводы    |
| <b>Завтрак</b> |                               |              |              |                         |                      |                      |             |             |
| 1              | Каша молочная геркулесовая    | 150          | 180          | 122,9                   | 163,81               | 1,45/1,93            | 3,46/4,61   | 21,49/28,65 |
| 2              | Бутерброд с сыром             | 20/14        | 24/16        | 90,000                  | 120,000              | 3,34/4,45            | 4,23/5,64   | 9,7/12,9    |
| 3              | Кофейный напиток на молоке    | 130          | 168          | 68,360                  | 90,530               | 2,34/2,85            | 2,0/2,41    | 10,25/14,36 |
| 2 завтрак      | Снежок                        | 140          | 160          | 109,20                  | 124,32               | 3,92/4,48            | 3,5/4,0     | 15,4/17,6   |
|                | Кондитерское изделие          | 18           | 18           | 88,54                   | 88,54                | 0,73/0,73            | 0,83/0,83   | 19,37/19,37 |
| <b>Обед</b>    |                               |              |              |                         |                      |                      |             |             |
| 1              | Салат из белокочанной капусты | 40           | 60           | 29,660                  | 44,490               | 0,39/0,59            | 2,46/3,69   | 1,49/2,23   |
| 2              | Суп -лапша с мясом            | 150          | 200          | 58,040                  | 96,790               | 1,51/2,52            | 1,96/3,27   | 8,59/14,32  |
| 3              | Плов из птицы                 | 150          | 200          | 224,640                 | 279,150              | 11,17/13,4           | 11,96/14,35 | 18,08/24,1  |
| 4              | Компот из сухофруктов+С       | 150          | 180          | 64,735                  | 86,210               | 0,33/0,44            | 0,015/0,02  | 15,82/21,09 |
| 5              | Хлеб пшеничный                | 30           | 40           | 46,760                  | 93,520               | 1,58/1,58            | 0,2/0,2     | 9,66/9,66   |
| 6              | Хлеб ржаной                   | 40           | 50           | 68,320                  | 85,400               | 2,64/2,64            | 0,48/0,48   | 13,36/13,36 |
| <b>Полдник</b> |                               |              |              |                         |                      |                      |             |             |
| 1              | Рыба соленая порционно        | 25           | 31           | 65,50                   | 91,70                | 3,55/5,95            | 4,97/7,2    | 2,4/3,36    |
| 2              | Салат из репчатого лука       | 30           | 50           | 37,2                    | 56,43                | 0,53/0,8             | 2,47/3,71   | 1,86/2,8    |
| 3              | Пюре картофельное             | 120          | 150          | 105,76                  | 132,16               | 2,45/3,06            | 3,84/4,8    | 15,35/19,18 |
| 2              | Хлеб пшеничный                | 20           | 20           | 46,760                  | 93,520               | 1,58/1,58            | 0,2/0,2     | 9,66/9,66   |
| 3              | Чай с лимоном                 | 150          | 180          | 29,000                  | 41,00                | 0,07/0,12            | 0,01/0,02   | 7,1/10,2    |
| 4              | фрукт                         | 1 шт         | 1 шт         | 44,0                    | 44,0                 | 0,4/0,4              | 0,4/0,4     | 9,8/9,8     |

Руководитель СП 

Ст м/с 