

Меню: пятница 1 неделя 15.12.2023 г.

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	К н	Выход г	Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорий ность 3-7	Пищевые вещества			
							жиры	белки	углеводы	
<b>Завтрак</b>										
1	Каша кукурузная млочная		147	196	122,9	163,81	9,21	45,193	3,46	21,49
2	Бутерброд с маслом 8:		20/4	25/5	85,12	102,14	11,53	1,836	4,72	9,13
3	Чай с молоком 8:		150	180	88,920	106,670	13,15	3,67	2,72	12,96
2	завтрак	Снежок	150	160	109,20	124,32	13,92	4,48	3,5	15,4
<b>Обед</b>										
1	Салат витаминный 3:		40	60	34,96	52,44	5,05	0,84	2,03	3,61
2	Свекольник с мясом	бсо сметаной	150	200	65,85	87,8	11,23	1,63	3,02	8,46
3	Жаркое по-домашнему		130	160	180,88	241,17	21,83	5/24,47	4,7	16,32
4	Компот из свежих фруктов		150	180	73,20	97,4	5/20,	12/0,16	0,12	17,85
5	Хлеб пшеничный 4:		30	40	46,76	93,52	11,58	3,16	0,2	9,66
6	Хлеб ржаной 6:		40	50	68,32	85,4	12,64	3,3	0,48	13,36
<b>Полдник</b>										
1	Кондитерское изделие		18	18	88,54	88,54	7/10,	73/0,73	0,83	19,37
2	Рыба запеченная в омлете		160	180	187,17	210,56	7,18,	59/20,91	9,49	10,67
3	Хлеб пшеничный 4:		20	20	46,76	46,76	9,1,	58/1,58	0,2	9,66
4	Лимонный напиток 1:		150	180	102,9	123,48	7/20,	3/0,36	0,07	25,27
5	Фрукт 4:		1 шт	1 шт	44	44	9,84	4	0/0	9,89
6										

Руководитель СВ. 

Вотякова С.В.

Ст.м/с 

Хафизова Р.И.