



2.2 Меню: понедельник 2 неделя 18.12.2023  
 ГБУ По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Калорийность 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
1-3	Завтрак	150	31180	120,0	150,0	3	3,31/4,39	3,95/4,06	25,2/31,93
1	15 Каша гречневая на ступенном молоке	20/4/15	5325/5/22	85,5,6	102,14	56	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
2	20 Бутерброд с маслом с повидлом	150	04180	28,9,3	28,48	4	0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044
3	15 Чай с сахаром	140	64160	63,18	75,82	18	0,646/0,775	0,0/0,0	15,15/18,18
140	Сок	18	7318	88,5,8	88,54	37	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
18	Кондитерское изделие								
	Обед	40	0560	44,5,7	67,0		1,05/1,57	3,39/5,08	2,6/3,9
1	40 Салат из горошка консервированного с луком	150	16200	100,3,5	133,8		5,16/6,88	5,04/6,72	8,6/11,47
2	15 Суп с рыбными консервами	90	32120	103,5,7	135,43	262	3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262
3	90 Макароны отварные	54	1154	180,8	173,2		9,1/10,5	19,8/21,3	2,8/3,6
4	54 Биштек «Натуральный»	150	12180	73,2,1	97,4	88	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,88
5	15 Компот из сушеных фруктов+С	30	5840	46,7,6	93,52	2	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
6	30 Хлеб пшеничный	40	6450	68,3,6	85,4	7	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
7	40 Хлеб ржаной								
	Полдник	40	5560	37,9,7	56,88		0,55/0,82	2,47/3,71	3,37/5,06
1	40 Салат «Светофор»	80	21100	22,5,6	282,0	3	6,21/7,76	3,78/4,72	41,48/52,3
2	80 Шоколад ванильная	1шт	41шт	64,6	64,0		5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
3	1 Чайно вареное	140	92160	109,2	124,8		3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
4	14 Кисло-молочный напиток								

Руководитель СП  Вотякова С.В.  
 Ст м/с  Хафизова Р.И.