

Меню: вторник 2 неделя 19.12.2023
 ЖБ структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

Наименование блюд выс -3	Выход — 1-3	Выход 3-7	Калорий ность Ж-3	Калорий ность 3-7	Питательные вещества			
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак			Завтрак					
1 Капшо молочная рисовая	150	1	2,6130,4	173,84,57	1,48/1,97	2,64/3,52	25,18/33,57	
2 Бутерброд с сыром	20/15	1	1,785,12	102,1,96	1,53/1,83	4,72/5,66	9,13/10,96	
3 Кофейный напиток на молоке	135	3	1,788,92	106,67,82	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	
2 завтрак	140	3	3,5109,2	124,8,6	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6	
Обед								
1 Салат из репчатого лука	40	0	2,437,2	56,433	0,53/0,8	2,47/3,71	1,86/2,8	
2 Боршо с мясом со сметаной	150	2	1,350,06	70,8512	2,31/3,08	1,3/1,74	4,06/5,42	
3 Шницель рубленый, соус сметанный	60/15	8	5,7132,0	173,0,64	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	
4 Картофельное пюре	120	2	3,8105,76	132,10,18	2,45/3,06	3,84/4,8	15,35/19,18	
5 Комбоит из сушеных фруктов	150	0	1,064,73	86,211,09	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09	
6 Хлеб пшеничный	30	1	1,246,76	93,52,32	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32	
7 Хлеб ржаной	40	2	1,468,32	68,32,6,7	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	
Полдник								
1 Салат витаминный	40	0	2,034,96	52,4441	0,56/0,84	2,03/3,05	3,61/5,41	
2 Батон	20	3	1,290	120	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9	
3 Омлет	120	7	1,0649,91	187,417	7,85/10,21	9,06/11,78	3,21/4,17	
4 Напиток из плодов шиповника	150	3	1,5126,0	151,2,96	3,75/4,8	4,5/5,76	18,3/21,96	
5 фрукт	1 шт	0	1,444,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	

Руководитель СП _____
 Ст м/с _____