

Меню: среда 1 неделя 10.01.2024 г.

По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход | | Калорийность 1-3 | Калорийность 3-7 | Пищевые вещества | | |
|----------------|--|-------|------|------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|
| | | 1-3 | 3-7 | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Дружба» молочная | 150 | 180 | 117,700 | 156,900 | 2,41/3,22 | 3,14/4,18 | 19,95/26,6 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 20/4 | 25/5 | 85,12 | 113,49 | 1,53/2,04 | 4,72/6,293 | 9,13/12,173 |
| 3 | Чай с молоком | 130 | 160 | 88,920 | 106,670 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 |
| 2 | завтрак Снежок | 140 | 160 | 109,2 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 35 | 45 | 30,31 | 38,67 | 0,48/0,61 | 1,82/2,34 | 3,0/3,86 |
| 2 | Щи с мясом из св.капусты со сметаной | 150 | 200 | 44,110 | 58,930 | 0,96/1,6 | 2,55/4,25 | 4,33/7,22 |
| 3 | Макароны отварные | 90 | 120 | 101,570 | 135,430 | 3,327/4,436 | 2,72/3,63 | 15,95/21,262 |
| 4 | Гуляш из отварного мяса | 50 | 60 | 189 | 250 | 15,42/20,63 | 12,41/16,3 | 3,96/5,24 |
| 5 | Компот из сушеных фруктов+С | 150 | 180 | 64,735 | 86,210 | 0,33/0,44 | 0,015/0,020 | 15,82/21,09 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 70,14 | 93,520 | 2,37/3,16 | 0,3/0,4 | 14,49/19,32 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,320 | 85,400 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка французская | 110 | 140 | 444,600 | 547,200 | 14,3/17,6 | 18,2/22,4 | 57,46/70,72 |
| 2 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | 60,85 | 79,64 | 0,51/0,61 | 0,21/0,28 | 14,23/18,67 |
| 3 | фрукт | 100 | 100 | 44 | 44 | 4/4 | 0/0 | 9,8/9,8 |

Руководитель СП _____
 Ст м/с _____