

Меню: вторник 2 неделя 16.01.2024
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорий ность 3-7	Питательные вещества			
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
1 Каша молочная рисовая	147	176	130,4	173,84	1,48/1,97	2,64/3,52	25,18/33,57	
2 Бутерброд с сыром	20/15	25/16	85,12	102,1	1,53/1,83	4,72/5,66	9,13/10,96	
3 Кофейный напиток на молоке	130	165	88,92	106,67	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	
2 завтрак Снежок	140	160	109,2	124,8	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6	
Обед								
1 Салат из репчатого лука	40	60	37,2	56,43	0,53/0,8	2,47/3,71	1,86/2,8	
2 Борщ с мясом со сметаной	150	200	50,06	70,85	2,31/3,08	1,3/1,74	4,06/5,42	
3 Шницель рубленый, соус сметанный	60/15	80/18	132,0	173,0	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	
4 Картофельное пюре	120	150	105,76	132,16	2,45/3,06	3,84/4,8	15,35/19,18	
5 Компот из сушеных фруктов	150	200	64,73	86,21	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09	
6 Хлеб пшеничный	30	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32	
7 Хлеб ржаной	40	50	68,32	68,32	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	
Полдник								
1 Салат витаминный	40	60	34,96	52,44	0,56/0,84	2,03/3,05	3,61/5,41	
2 Батон	20	25	90	120	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9	
3 Омлет	120	150	149,91	187,4	7,85/10,21	9,06/11,78	3,21/4,17	
4 Напиток из плодов шиповника	150	180	126,0	151,2	3,75/4,8	4,5/5,76	18,3/21,96	
5 фрукт	1 шт	1 шт	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	

Руководитель СП 
Ст м/с _____