

Меню: пятница 1 неделя 26.01.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорий ночь 1-3	Калорий ночь 3-7	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша кукурузная молочная	150	200	122,9	163,81	1,45/1,93	3,46/4,61	21,49/28,65
2	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
3	Какао на молоке	130	165	88,920	106,670	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2	завтрак Снежок	150	160	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Салат витаминный	40	60	34,96	52,44	0,56/0,84	2,03/3,05	3,61/5,41
2	Свекольник с мясом со сметаной	150	200	65,85	87,8	1,23/1,63	3,02/4,0	8,46/11,29
3	Жаркое по-домашнему	130	160	180,88	241,17	18,35/24,47	4,7/6,27	16,32/21,76
4	Компот из свежих фруктов	150	180	73,20	97,4	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,88
5	Хлеб пшеничный	30	40	46,76	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
6	Хлеб ржаной	40	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Кондитерское изделие	22	22	88,54	88,54	0,73/0,73	0,83/0,83	19,37/19,37
2	Рыба запеченная в омлете	160	180	187,17	210,56	18,59/20,91	9,49/10,67	6,85/7,7
3	Хлеб пшеничный	20	20	46,76	46,76	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
4	Лимонный напиток	150	180	102,9	123,48	0,3/0,36	0,07/0,09	25,27/30,32
5	Фрукт	1 шт	1 шт	44	44	4/4	0/0	9,8/9,8
6								

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