



Меню: понедельник 2 неделя 12.02.2024
 По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14
 Наименование блюд

| № | Наименование блюд | Выход | | Выход 3-7 | Каллорийность 1-3 | Каллорийность 3-7 | Питательные вещества | | |
|----------------|--|---------|---------|-----------|-------------------|-------------------|----------------------|------------|--------------|
| | | 1-3 | 3-7 | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая на сгущенном молоке | 150 | 180 | 180 | 120,0 | 150,0 | 3,31/4,39 | 3,95/4,06 | 25,2/31,93 |
| 2 | Бутерброд с маслом с повидлом | 20/4/15 | 25/5/20 | 85,12 | 102,14 | | 1,53/1,836 | 4,72/5,664 | 9,13/10,956 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 23,73 | 28,48 | | 0,04/0,048 | 0,01/0,012 | 5,87/7,044 |
| | Сок | 150 | 200 | 63,18 | 75,82 | | 0,646/0,775 | 0,0/0,0 | 15,15/18,18 |
| | Кондитерское изделие | 22 | 22 | 88,54 | 88,54 | | 0,73/0,73 | 0,83/0,83 | 19,37/19,37 |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из горошка консервированного с луком | 40 | 60 | 44,67 | 67,0 | | 1,05/1,57 | 3,39/5,08 | 2,6/3,9 |
| 2 | Суп с рыбными консервами | 150 | 200 | 100,35 | 133,8 | | 5,16/6,88 | 5,04/6,72 | 8,6/11,47 |
| 3 | Макаронны отварные | 90 | 120 | 101,570 | 135,430 | | 3,327/4,436 | 2,72/3,63 | 15,95/21,262 |
| 4 | Бифштекс «Натуральный» | 54 | 54 | 130,8 | 173,2 | | 9,1/10,5 | 19,8/21,3 | 2,8/3,6 |
| 5 | Компот из сушеных фруктов+С | 150 | 180 | 73,2 | 97,4 | | 0,12/0,16 | 0,12/0,16 | 17,85/23,88 |
| 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 | 85,4 | | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Салат «Светофор» | 40 | 60 | 37,92 | 56,88 | | 0,55/0,82 | 2,47/3,71 | 3,37/5,06 |
| 2 | Плюшка ванильная | 80 | 100 | 225,6 | 282,0 | | 6,21/7,76 | 3,78/4,72 | 41,48/52,3 |
| 3 | Яйцо вареное | 1шт | 1шт | 64,0 | 64,0 | | 5,4/5,4 | 4,6/4,6 | 0,26/0,26 |
| 4 | Кисломолочный напиток | 140 | 160 | 109,2 | 124,8 | | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |

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