
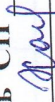


Меню: понедельник 2 недели 26.02.2024
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорий ность 3-7	Питательные вещества			
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы	
Завтрак										
1	Каша гречневая на сухом молоке	150	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	Макаронные 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 
Ст м/с 
Вотякова С.В.
Хафизова Р.И.