

Меню: четверг 1 неделя 18.04.2024 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 манная молочная | 145 | 194 | 120,01 | 160,13 | 2,25/3,0 | 3,58/4,77 | 19,72/26,3 |
| 2 | Бутерброд с маслом с сыром | 22/5/11 | 24/5/13 | 90,000 | 120,000 | 3,65/5,2 | 5,32/6,51 | 9,7/12,9 |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 130 | 169 | 68,360 | 90,530 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,25/14,36 |
| 2 | завтрак Снежок | 140 | 160 | 109,20 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 60 | 20,19 | 33,65 | 0,22/0,38 | 1,8/3,0 | 0,7/1,1 |
| 2 | Рассольник с мясом со сметаной | 150 | 200 | 76,87 | 128,12 | 1,2/2,0 | 4,07/6,78 | 8,86/14,77 |
| 3 | Гороховое пюре | 80 | 100 | 78,24 | 97,76 | 2,21/2,77 | 3,87/4,84 | 8,63/10,78 |
| 4 | Суфле из печени | 85 | 102 | 88,23 | 99,14 | 3,15/4,12 | 1,2/3,0 | 7,45/9,78 |
| 5 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 64,735 | 86,210 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 46,760 | 93,520 | 1,58/3,16 | 0,2/0,4 | 9,66/19,32 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,320 | 85,400 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая с молоком | 150 | 200 | 172,17 | 229,56 | 5,99/7,99 | 5,12/6,83 | 24,2/32,27 |
| 2 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | 60,85 | 79,64 | 0,51/0,61 | 0,21/0,28 | 14,23/18,67 |
| 3 | Сдоба обыкновенная | 70 | 80 | 147,68 | 196,85 | 4,66/6,21 | 7,84/10,45 | 14,62/19,49 |
| 4 | Яйцо вареное | 40 | 40 | 64,04 | 64,04 | 5,4/5,4 | 4,6/4,6 | 0,26/0,26 |

Руководитель СП

Ст м/с

Вотякова С.В.

Хафизова Р.И.