

Меню: понедельник 2 неделя 22.04.2024  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход				Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Питательные вещества				
		1-3	3-7	Выход 3-7	белки			жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>												
1	Каша гречневая на сгущенном молоке	150	200	200	120	150	3,31/4,39	3,95/4,06	25,2/31,93			
2	Бутерброд с маслом со сгущенным молоком	20/5/8	25/5/10	85,12	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956			
3	Чай с сахаром	150	180	180	23,73	28,48	0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044			
	Сок	150	200	200	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6			
<b>Обед</b>												
1	Салат из свеклы с чесноком	40	60	60	36,46	54,69	0,56/0,84	2,43/3,65	3,08/4,62			
2	Щи с говяжьей тушенкой со сметаной	150	200	200	100,35	167,25	5,16/8,6	5,04/8,4	8,6/14,33			
3	Макаронные отварные	90	120	120	101,570	135,430	3,327/4,436	2,72/3,63	15,95/21,262			
4	Крокеты куриные	53	53	53	133,80	175,3	10,9/14,13	11,4/17,2	10,4/13,1			
5	Компот из сухофруктов	150	180	180	73,20	87,55	0,12/0,144	0,12/0,144	17,85/21,42			
6	Хлеб пшеничный	30	40	40	70,14	105,21	2,37/3,555	0,3/0,45	14,49/21,735			
7	Хлеб ржаной	40	50	50	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7			
<b>Полдник</b>												
1	Пирожок с картошкой	120	140	140	334	430	17,1/22,35	12,44/15,56	40,7/50,88			
2	Кофейный напиток на молоке	130	165	165	38,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36			
3	Яйцо вареное	1шт	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26			
4	Салат из горошка консервированного с луком	40	60	60	44,67	67,0	1,05/1,57	3,39/5,08	2,6/3,9			

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