Меню: пятница 1 неделя 03.05.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Калорийность 1-3	Калорийность 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	22/5	25/5	85,12	102,14	1,53/1,836	4,72/5,664	9,13/10,956
3	Какао на молоке	140	163	88,920	106,670	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82
2 завтрак	Снежок	140	160	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Салат луковый «Чеполино»	40	60	29,660	44,490	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2	Свекольник с говяжьей тушенкой со сметаной	150	200	65,94	109,75	1,23/2,05	3,02/5,03	8,46/14,1
3	Пюре картофельное	110	130	169,38	225,85	17,2/22,93	4,77/6,36	14,02/18,69
4	Бифштекс натуральный	62	62	133,8	175,3	10,9/14,13	11,4/17,2	10,4/13,1
4	Компот из свежих фруктов	150	180	73,20	87,55	0,12/0,144	0,12/0,144	17,85/21,42
5	Хлеб пшеничный	20	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	Винегрет	40	60	37,92	56,88	0,55/0,82	2,47/3,71	3,37/5,06
2	Рыба запеченная в омлете	152	184	187,17	210,56	18,59/20,91	9,49/10,67	6,85/7,7
3	Хлеб пшеничный	20	20	46,76	70,14	1,58/2,37	0,2/0,3	9,66/14,49
4	Лимонный напиток	150	180	103,95	124,74	0,34/0,41	0,08/0,09	25,49/30,59
5	Фрукт	100	100	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8
6								

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