

Меню: среда 2 недели 19.06.2024г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюда | Выход | | Выход 3-7 | Калори ность 1-3 | Калори ность 3-7 | Питательные вещества | | |
|----------------|--|-------|------|--------------|------------------------|------------------------|----------------------|------------|-------------|
| | | 1-3 | 3-7 | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 200 | 144,08 | 192,15 | 3,24/4,32 | 4,28/5,71 | 23,15/30,87 |
| 2 | Кофейный напиток на молоке | 130 | 165 | 165 | 68,36 | 90,530 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,25/14,36 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 25/5 | 25/5 | 85,12 | 102,14 | 1,53/1,836 | 4,72/5,664 | 9,13/10,956 |
| 2 | завтрак Сок | 150 | 200 | 200 | 63,18 | 75,82 | 0,646/0,775 | 0,0/0,0 | 15,15/18,18 |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 40 | 60 | 60 | 29,660 | 44,490 | 0,39/0,59 | 2,46/3,69 | 1,49/2,23 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 200 | 200 | 81 | 135 | 3,98/6,57 | 3,108/5,18 | 9,266/14,44 |
| 3 | Котлета «Особая» | 54 | 54 | 54 | 132 | 173 | 8,93/11,92 | 6,74/8,8 | 8,97/11,64 |
| 4 | Капуста тушеная | 100 | 140 | 140 | 78,24 | 97,76 | 2,21/2,77 | 3,87/4,84 | 8,63/10,78 |
| 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 | 46,76 | 93,52 | 1,58/3,16 | 0,2/0,4 | 9,66/19,32 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 50 | 68,32 | 85,4 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога | 110 | 130 | 130 | 444,6 | 547,2 | 14,3/17,6 | 18,2/22,4 | 57,46/70,72 |
| 2 | Сгущенное молоко | 15 | 20 | 20 | 49,2 | 65,6 | 1,08/1,44 | 1,28/1,7 | 8,33/11,1 |
| 3 | Снежок | 140 | 160 | 160 | 109,2 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 |

Руководитель СП _____
Ст. м/с _____