

Меню: вторник 1 неделя 20.08.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход		Калорийность 1-3	Выход 3-7	Калорийность 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
Завтрак									
1	Каша молочная ячневая	150	200	140,180	200	186,890	3,1/4,13	3,7/4,93	23,62/31,5
2	Бутерброд с сыром	20/12	25/18	90,000	25/18	120,000	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
3	Кофейный напиток на молоке	135	175	68,360	175	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
2 завтрак	Снежок	140	160	109,20	160	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед									
1	Винегрет	40	60	29,660	60	44,490	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,23
2	Суп лапша с мясом	150	200	58,040	200	96,790	1,51/2,52	1,96/3,27	8,59/14,32
3	Плов из пшны	150	200	224,640	200	279,150	11,17/13,4	11,96/14,35	18,08/24,1
4	Компот из сушеных фруктов	150	180	64,735	180	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
5	Хлеб пшеничный	30	40	46,760	40	93,520	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
6	Хлеб ржаной	40	50	68,320	50	85,400	2,64/2,64	0,48/0,48	13,36/13,36
Полдник									
1	Шницель рыбный	60	80	83,4	80	316,21	8,98/10,75	2,68/3,92	5,84/8,21
2	Пюре картофельное	110	130	109,8	130	137,25	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,44
3	Хлеб пшеничный	20	20	46,760	20	93,520	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
4	Чай с лимоном	150	180	29,000	180	41,040	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2

Руководитель СП Вотякова

Ст м/с Хафизова