

Меню: вторник 1 неделя 01.10.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход | | Выход 3-7 | Калорий ность 1-3 | Калорийност ь 3-7 | Питательные вещества | | |
|----------------|-------------------------------|-------|-------|--------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------|----------|
| | | 1-3 | 3-7 | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная ячневая | 150 | 200 | 122,9 | 163,81 | 1,45/1,93 | 3,46/4,61 | 21,49/28,65 | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 22/10 | 25/13 | 90,000 | 120,000 | 3,34/4,45 | 4,23/5,64 | 9,7/12,9 | |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 135 | 172 | 68,360 | 90,530 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,25/14,36 | |
| 2 | Снежок | 140 | 160 | 109,20 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 60 | 29,660 | 44,490 | 0,39/0,59 | 2,46/3,69 | 1,49/2,23 | |
| 2 | Суп -лапша с мясом | 150 | 200 | 58,040 | 96,790 | 1,51/2,52 | 1,96/3,27 | 8,59/14,32 | |
| 3 | Плов из птицы | 150 | 200 | 224,640 | 279,150 | 11,17/13,4 | 11,96/14,35 | 18,08/24,1 | |
| 4 | Компот из сухофруктов+С | 150 | 180 | 64,735 | 86,210 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 46,760 | 93,520 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,320 | 85,400 | 2,64/2,64 | 0,48/0,48 | 13,36/13,36 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Рыбная котлета | 60 | 80 | 65,50 | 91,70 | 3,55/5,95 | 4,97/7,2 | 2,4/3,36 | |
| 2 | Салат из репчатого лука | 30 | 50 | 37,2 | 56,43 | 0,53/0,8 | 2,47/3,71 | 1,86/2,8 | |
| 3 | Пюре картофельное | 120 | 150 | 105,76 | 132,16 | 2,45/3,06 | 3,84/4,8 | 15,35/19,18 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 46,760 | 93,520 | 1,58/1,58 | 0,2/0,2 | 9,66/9,66 | |
| 3 | Чай с лимоном | 150 | 180 | 29,000 | 41,00 | 0,07/0,12 | 0,01/0,02 | 7,1/10,2 | |

Руководитель СП _____

Ст м/с _____