

Меню: четверг 1 неделя 03.10.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	К	Выход		Калорийность 1-3	Калорийность 3-7	Пищевые вещества		
			1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак									
1	Каша манная молочная	12	150	3	120,01	160,13	2,25/3,0	3,58/4,77	19,72/26,3
2	Бутерброд с маслом с сыром	90	20/5/10	25/5/14	90,000	120,000	3,65/5,2	5,32/6,51	9,7/12,9
3	Кофейный напиток на молоке		135	0	68,360	90,530	2,34/2,85	2,0/2,41	10,25/14,36
4	Салат из моркови с сахаром	20	40	60	20,92	31,38	0,49/0,74	0,04/0,06	5,97/8,96
2	завтрак Снежок	10	140	2	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед									
1	Салат из репчатого лука	37	40	60	37,2	56,43	0,53/0,8	2,47/3,71	1,86/2,8
2	Рассольник с мясом со сметаной		150	2	76,87	128,12	1,2/2,0	4,07/6,78	8,86/14,77
3	Суфле из печени	10	85	110	16,02	24,03	0,35/0,53	1,0/1,49	1,4/2,1
4	Гороховое пюре	15	100	9	154,24	185,09	8,61/10,33	7,96/9,55	10,04/12,04
5	Компот из сушеных фруктов	64	150	0	64,735	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09
6	Хлеб пшеничный	40	30	0	46,760	93,520	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32
7	Хлеб ржаной	68	40	0	68,320	85,400	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник									
1	Каша гречневая с молоком	20	150	180	268,0	293,0	8,86/10,97	5,98/5,9	44,7/49,13
2	Чай с сахаром	23	150	180	23,73	28,48	0,51/0,61	0,21/0,28	14,23/18,67
3	Батон	90	20	25	90,0	120,0	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9
4	Яйцо	64	1 шт	1 шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
5									

Руководитель СП _____
Ст. м/с _____