

Меню: четверг 1 неделя 14.11.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход | | Калорийность 1-3 | Выход 3-7 | Калорийность 1-3 | Калорийность 3-7 | Пищевые вещества | | |
|----------------|--------------------------------|---------|---------|---------------------|--------------|---------------------|---------------------|------------------|------|----------|
| | | 1-3 | 3-7 | | | | | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 129 | 176 | 120,01 | 160,13 | 2,25/3,0 | 3,58/4,77 | 19,72/26,3 | | |
| 2 | Бутерброд с маслом с сыром | 20/4/10 | 25/4/14 | 90,000 | 120,000 | 3,65/5,2 | 5,32/6,51 | 9,7/12,9 | | |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 117 | 150 | 68,360 | 90,530 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,25/14,36 | | |
| 4 | Салат из моркови с сахаром | 40 | 60 | 20,92 | 31,38 | 0,49/0,74 | 0,04/0,06 | 5,97/8,96 | | |
| 2 | завтрак Снежок | 140 | 160 | 109,20 | 124,32 | 3,92/4,48 | 3,5/4,0 | 15,4/17,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из репчатого лука | 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 | 200 | 76,87 | 128,12 | 1,2/2,0 | 4,07/6,78 | 8,86/14,77 | | |
| 3 | Суфле из печени | 73 | 95 | 16,02 | 24,03 | 0,35/0,53 | 1,0/1,49 | 1,4/2,1 | | |
| 4 | Гороховое пюре | 80 | 100 | 154,24 | 185,09 | 8,61/10,33 | 7,96/9,55 | 10,04/12,04 | | |
| 5 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 180 | 64,735 | 86,210 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 15,82/21,09 | | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 46,760 | 93,520 | 1,58/3,16 | 0,2/0,4 | 9,66/19,32 | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 68,320 | 85,400 | 2,64/3,3 | 0,48/0,6 | 13,36/16,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая с молоком | 150 | 180 | 268,0 | 293,0 | 8,86/10,97 | 5,98/5,9 | 44,7/49,13 | | |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 23,73 | 28,48 | 0,51/0,61 | 0,21/0,28 | 14,23/18,67 | | |
| 3 | Батон | 20 | 25 | 90,0 | 120,0 | 3,34/4,45 | 4,23/5,64 | 9,7/12,9 | | |
| 4 | Яйцо | 1 шт | 1 шт | 64,04 | 64,04 | 5,4/5,4 | 4,6/4,6 | 0,26/0,26 | | |

Руководитель СП _____

Ст м/с _____