

Меню: понедельник 1 неделя 25.11.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Калорийно сть 1-3	Калорий Ночь 3-7	Пищевые вещества		
		1-3	3-7			белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша гречневая на сгущенном молоке	132	176	151,25	201,90	3,84/5,12	3,9/5,2	22,35/29,8
2	Бутерброд с маслом	22/4	25/4	127,64	156,0	2,04/2,49	3,22/3,93	22,55/27,56
3	Чай с сахаром	150	180	23,73	28,48	0,04/0,048	0,01/0,012	5,87/7,044
2	завтрак	150	170	63,18	75,82	0,646/0,775	0,00/0,00	15,15/18,18
Обед								
1	Салат из свеклы с чесноком	40	60	34,60	51,90	0,54/0,81	2,08/3,12	3,43/5,145
2	Суп овощной с говяжьей тушенкой	150	200	57,29	95,48	2,68/3,573	3,93/5,24	2,8/3,733
3	Капуста тушеная	100	120	154,8	185,76	9,7/10,7	0,8/0,96	25,4/30,48
4	Котлеты «Сочные» в сметанном соусе с чесноком	54/12	54/21	130,8	173,2	9,1/10,5	19,8/21,3	2,8/3,6
5	Компот из сухофруктов	150	180	73,20	97,28	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,8
6	Хлеб пшеничный	30	40	70,14	93,52	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32
7	Хлеб ржаной	20	20	68,32	85,40	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	80	100	147,68	196,85	4,66/6,21	7,84/10,45	14,62/19,49
2	Салат из моркови с сахаром	30	50	20,92	31,38	0,49/0,74	0,04/0,06	9,97/8,96
3	Какао на молоке	125	160	109,2	130,54	3,92/4,704	3,5/4,2	15,4/18,48
4	яйцо	1шт	1шт	64,04	64,04	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26
5	фрукт	1шт	1шт	44,4	44,4	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8

Руководитель СП _____

Ст м/с _____