

Меню: вторник 1 неделя 26.11.2024 г.  
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| №              | Наименование блюд             | Выход |       | Калорийность 1-3 | Калорийность 3-7 | Питательные вещества |             |             |
|----------------|-------------------------------|-------|-------|------------------|------------------|----------------------|-------------|-------------|
|                |                               | 1-3   | 3-7   |                  |                  | белки                | жиры        | углеводы    |
| <b>Завтрак</b> |                               |       |       |                  |                  |                      |             |             |
| 1              | Каша молочная ячневая         | 132   | 176   | 122,9            | 163,81           | 1,45/1,93            | 3,46/4,61   | 21,49/28,65 |
| 2              | Бутерброд с сыром             | 22/10 | 25/14 | 90,000           | 120,000          | 3,34/4,45            | 4,23/5,64   | 9,7/12,9    |
| 3              | Кофейный напиток на молоке    | 125   | 155   | 68,360           | 90,530           | 2,34/2,85            | 2,0/2,41    | 10,25/14,36 |
| 2              | завтрак Снежок                | 140   | 160   | 109,20           | 124,32           | 3,92/4,48            | 3,5/4,0     | 15,4/17,6   |
| <b>Обед</b>    |                               |       |       |                  |                  |                      |             |             |
| 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   | 190   | 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                   | 20    | 20    | 68,320           | 85,400           | 2,64/2,64            | 0,48/0,48   | 13,36/13,36 |
| <b>Полдник</b> |                               |       |       |                  |                  |                      |             |             |
| 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    | 40    | 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 \_\_\_\_\_