

Меню: четверг вторая неделя 19.12.2024
по структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюд	Выход 1-3	Выход 3-7	Каллори йность 1-3	Каллори йность 3-7	Питательные вещества		
						белки	жиры	углеводы
Завтрак								
1	Каша молочная геркулесовая	129	172	143,98	191,99	3,46/4,61	5,06/6,75	21,15/28,2
2	Бутерброд с маслом с сыром	22/4/10	25/4/13	90,000	120,000	3,65/5,2	5,32/6,51	9,7/12,9
3	Чай с молоком	150	180	29,0	41,0	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2
2 завтрак								
	Снежок	140	160	109,20	124,8	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6
Обед								
1	Винегрет	40	60	37,92	56,88	0,55/0,82	2,47/3,71	3,37/5,06
2	Суп картофельный с бобовыми	150	200	80,85	107,8	3,29/4,39	3,27/4,09	9,79/13,06
3	Гренки из пшеничного хлеба	15	20	55,23	73,64	1,86/2,48	0,24/0,31	11,41/15,21
4	Макароны отварные	90	120	101,2	135,43	3,33/4,44	2,72/3,63	15,95/21,26
5	Котлета рыбная	60	80	130,8	173,2	9,1/10,5	19,8/21,3	2,8/3,6
5	Компот из свежих фруктов	150	180	73,20	97,4	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,88
6	Хлеб ржаной	20	20	68,32	85,4	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7
Полдник								
1	Картофель в молоке	150	180	126,0	168,8	3,51/4,68	3,73/4,97	19,74/26,32
2	Хлеб пшеничный	20	20	46,760	46,76	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66
3	Сок фруктовый	150	170	63,184	75,82	0,646/0,775	0/0	15,15/18,18
4	Яйцо вареное	1шт	1шт	64	64	5,4/5,4	4,6/4,6	0,26/0,26

Руководитель СП _____
Ст м/с _____