

Меню: понедельник 1 неделя 23.12.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

| № | Наименование блюд | Выход | | Калорийно сть 1-3 | Калорий ность 3-7 | Пищевые вещества | | | |
|----------------|---|-------|-------|-------------------------|-------------------------|------------------|------------|-------------|--|
| | | 1-3 | 3-7 | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая на стуженном 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 Сок фруктовый | 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 свежих фруктов | 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 | Салаг 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 _____