

Меню: вторник 1 неделя 28.12.2024 г.
По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14

№	Наименование блюда	Выход		Выход 3-7	Калорий ность 1-3	Калорийност ь 3-7	Питательные вещества		
		1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
Завтрак									
1	Каша молочная геркулесовая	132	176	122,9	163,81	1,45/1,93	3,46/4,61	21,49/28,65	
2	Бутерброд с маслом	22/4	25/4	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	150	177	109,20	124,32	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6	
Обед									
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 пшеницы	150	180	224,640	279,150	11,17/13,4	11,96/14,35	18,08/24,1	
4	Компот из свежих фруктов	150	180	64,735	86,210	0,33/0,44	0,015/0,02	15,82/21,09	
5	Батон	30	40	46,760	93,520	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	
6	Хлеб ржаной	30	42	68,320	85,400	2,64/2,64	0,48/0,48	13,36/13,36	
Полдник									
1	Салат Светофор	40	60	65,50	91,70	3,55/5,95	4,97/7,2	2,4/3,36	
2	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	37,2	56,43	0,53/0,8	2,47/3,71	1,86/2,8	
3	Фрукт	1шт	1 шт	105,76	132,16	2,45/3,06	3,84/4,8	15,35/19,18	
2	Батон	20	20	46,760	93,520	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	
3	Чай с сахаром	150	180	29,000	41,00	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	

Руководитель СП _____
Ст м/с _____