

**Меню: вторник 2 неделя 14.01.2025**  
**По структурному подразделению ГБОУ СОШ №14**

Наименование блюд	Выход		Выход 3-7	Калорий ность 1-3 Завтрак	Калорий ность 3-7	Питательные вещества		
	1-3	3-7				белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак</b>								
1 Каша молочная рисовая	132	176	173,84	1,48/1,97	2,64/3,52	25,18/33,57		
2 Бутерброд с сыром	22/10	25/13	102,1	1,53/1,83	4,72/5,66	9,13/10,96		
3 Кофейный напиток на молоке	125	150	106,67	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82		
2 завтрак Снежок	140	160	124,8	3,92/4,48	3,5/4,0	15,4/17,6		
<b>Обед</b>								
1 Салат из репчатого лука	40	60	56,43	0,53/0,8	2,47/3,71	1,86/2,8		
2 Борщ с мясом со сметаной	150	200	70,85	2,31/3,08	1,3/1,74	4,06/5,42		
3 Биточки рубленые, соус сметанный с чесноком	52/10	70/15	173,0	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64		
4 Картофельное пюре	120	150	132,16	2,45/3,06	3,84/4,8	15,35/19,18		
5 Компот из свежих фруктов	150	200	97,4	0,12/0,16	0,12/0,16	17,85/23,88		
6 Хлеб пшеничный	30	40	93,52	1,58/3,16	0,2/0,4	9,66/19,32		
7 Хлеб ржаной	40	50	68,32	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7		
<b>Полдник</b>								
1 Салат витаминный	40	60	52,44	0,56/0,84	2,03/3,05	3,61/5,41		
2 Батон	20	25	120	3,34/4,45	4,23/5,64	9,7/12,9		
3 Омлет	120	150	187,4	7,85/10,21	9,06/11,78	3,21/4,17		
4 Напиток из плодов шиповника	150	180	126,0	3,75/4,8	4,5/5,76	18,3/21,96		

Руководитель СП \_\_\_\_\_

Ст м/с \_\_\_\_\_