



Утверждаю:  
 Директор МБОУ ООШ №14  
 Маибашев Н.М.  
 От 17 октября 2023 г

МЕНЮ  
 На 17 октября 2023 г  
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	5,54
Тефтеля из говядины с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	57,05
Картофельное пюре со слив. маслом	157,5	3,08	2,33	19,13	109,73	13,76
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	1,44
Хлеб пшеничный йодирован.	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>614,50</b>	<b>14,41</b>	<b>13,69</b>	<b>96,86</b>	<b>574,24</b>	<b>89,35</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>614,50</b>	<b>14,41</b>	<b>13,69</b>	<b>96,86</b>	<b>574,24</b>	<b>89,35</b>

Повар *Б-Ч*

К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 17 октября 2023 г

МЕНЮ  
На 17 октября 2023 г  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	9,23
Тефтеля из говядины с соусом	130	8,87	9,83	11,69	171,27	62,23
Картофельное пюре со слив. маслом	189	3,70	2,80	22,96	131,68	16,33
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	1,44
Хлеб пшеничный йодирован.	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>711,00</b>	<b>17,09</b>	<b>16,43</b>	<b>116,33</b>	<b>668,13</b>	<b>101,74</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>711,00</b>	<b>17,09</b>	<b>16,43</b>	<b>116,33</b>	<b>668,13</b>	<b>101,74</b>
Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	6,00
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	260	1,93	1,00	0,17	11,25	11,80
Плов из курицы	280	25,22	12,52	51,04	257,56	68,18
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	7,65
Хлеб пшеничный йодирован.	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	15,00
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,00
<b>ОБЕД</b>	<b>1090,00</b>	<b>32,81</b>	<b>21,40</b>	<b>156,46</b>	<b>800,58</b>	<b>120,19</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1801,00</b>	<b>49,90</b>	<b>37,83</b>	<b>272,79</b>	<b>1468,71</b>	<b>221,93</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая