

Утверждаю:  
И.О. директора МБОУ ООШ №14



### МЕНЮ

На 23 октября 2023 г

Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда                     | Выход, г       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена          |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Масло сливочное                        | 10             | 0,08         | 7,26         | 0,14          | 66,00                          | 6,94          |
| Сыр Российский                         | 10             | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,00                          | 6,60          |
| Горошек консервир. со сливочным маслом | 60,0           | 1,70         | 0,10         | 3,50          | 22,10                          | 10,04         |
| Омлет натуральный со сливочным маслом  | 155            | 12,70        | 18,00        | 3,30          | 225,50                         | 44,91         |
| Какао с молоком                        | 200            | 1,32         | 1,35         | 15,90         | 81,00                          | 8,20          |
| 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                         | 9,12          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         | <b>515,00</b>  | <b>20,42</b> | <b>30,06</b> | <b>75,84</b>  | <b>645,64</b>                  | <b>88,37</b>  |
| <b>ИТОГО</b>                           | <b>515,00</b>  | <b>20,42</b> | <b>30,06</b> | <b>75,84</b>  | <b>645,64</b>                  | <b>88,37</b>  |
| Нарезка из свежего огурца              | 60             | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,20                           | 4,80          |
| Суп крестьянский с крупой              | 200            | 1,19         | 3,93         | 4,87          | 61,00                          | 5,17          |
| Мясо духовое (с картофелем и овощами)  | 200            | 18,84        | 21,01        | 17,72         | 270,52                         | 110,00        |
| Компот из свежих яблок                 | 200            | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 4,58          |
| Хлеб пшеничный йодированный            | 30             | 1,95         | 0,27         | 18,00         | 72,03                          | 1,86          |
| Хлеб ржаной                            | 20             | 1,10         | 0,22         | 9,00          | 38,00                          | 1,32          |
| Печенье топленое молочко               | 25             | 0,83         | 5,22         | 19,44         | 135,60                         | 3,61          |
| Итого за обед                          | <b>735</b>     | <b>24,49</b> | <b>30,87</b> | <b>98,05</b>  | <b>698,95</b>                  | <b>131,34</b> |
| <b>Итого за день</b>                   | <b>1250,00</b> | <b>44,91</b> | <b>60,93</b> | <b>173,89</b> | <b>1344,59</b>                 | <b>219,71</b> |

Повар

К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:  
И О директора МБОУ ООШ №14

Рядская С.С.  
От 23 октября 2023 г



МЕНЮ  
На 23 октября 2023 г  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда                        | Выход,<br>г    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Цена          |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Масло сливочное                           | 10             | 0,08         | 7,26         | 0,14          | 66,00                                | 6,94          |
| Сыр Российский                            | 10             | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,00                                | 6,60          |
| Горошек консервир. со<br>сливочным маслом | 100            | 2,83         | 0,17         | 5,83          | 36,83                                | 16,73         |
| Омлет натуральный со<br>сливочным маслом  | 186            | 15,24        | 21,60        | 3,96          | 270,60                               | 53,20         |
| Какао с молоком                           | 200            | 1,32         | 1,35         | 15,90         | 81,00                                | 8,32          |
| Хлеб пшеничный йодирован.                 | 30             | 1,65         | 0,27         | 18,00         | 72,03                                | 1,86          |
| Хлеб ржаной                               | 20             | 1,00         | 0,22         | 9,00          | 38,00                                | 1,32          |
| Зефир                                     | 40             | 0,20         | 0,00         | 32,00         | 129,02                               | 9,12          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            | <b>596,00</b>  | <b>24,64</b> | <b>33,81</b> | <b>84,82</b>  | <b>729,48</b>                        | <b>104,09</b> |
| <b>ИТОГО</b>                              | <b>596,00</b>  | <b>24,64</b> | <b>33,81</b> | <b>84,82</b>  | <b>729,48</b>                        | <b>104,09</b> |
| Нарезка из свежего огурца                 | 100            | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 12,00                                | 8,00          |
| Суп крестьянский с крупой                 | 250            | 1,48         | 4,92         | 6,09          | 76,25                                | 6,46          |
| Мясо духовое (с картофелем и<br>овощами)  | 230            | 21,67        | 24,16        | 20,38         | 311,10                               | 126,75        |
| Компот из свежих яблок                    | 200            | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                               | 4,58          |
| Хлеб пшеничный<br>йодированный            | 30             | 1,95         | 0,27         | 18,00         | 72,03                                | 1,86          |
| Хлеб ржаной                               | 30             | 1,65         | 0,33         | 13,50         | 57,00                                | 1,98          |
| Печенье топленное молочко                 | 25             | 0,83         | 5,22         | 19,44         | 135,60                               | 3,61          |
| <b>ОБЕД</b>                               | <b>865,00</b>  | <b>28,44</b> | <b>35,16</b> | <b>107,19</b> | <b>778,58</b>                        | <b>153,24</b> |
| <b>ИТОГО</b>                              | <b>1461,00</b> | <b>53,08</b> | <b>68,97</b> | <b>192,01</b> | <b>1508,06</b>                       | <b>257,33</b> |

Повар

К.В.Бурлуцкая