



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 15 сентября 2023 г.

МЕНЮ  
На 15 сентября 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда          | Выход, г      | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| Икра свекольная             | 60            | 1,32         | 4,20         | 9,04         | 71,40                          | 6,62          |
| Бефстроганов                | 90            | 13,68        | 20,79        | 4,61         | 261,00                         | 95,47         |
| Макаронные изделия          | 157,5         | 5,40         | 4,90         | 32,80        | 196,80                         | 12,99         |
| Чай с сахаром               | 215           | 0,10         | 0,00         | 13,76        | 55,13                          | 2,92          |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20            | 1,10         | 0,18         | 12,00        | 48,02                          | 1,24          |
| Хлеб ржаной                 | 20            | 1,00         | 0,22         | 9,00         | 38,00                          | 1,32          |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | <b>562,50</b> | <b>22,60</b> | <b>30,29</b> | <b>81,21</b> | <b>670,35</b>                  | <b>120,56</b> |
| <b>ИТОГО</b>                | <b>562,50</b> | <b>22,60</b> | <b>30,29</b> | <b>81,21</b> | <b>670,35</b>                  | <b>120,56</b> |

Повар *Бур*

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 15 сентября 2023 г.

МЕНЮ  
На 15 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда          | Выход, г       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Икра свекольная             | 100            | 2,20         | 7,00         | 11,30         | 119,00                         | 11,03         |
| Бефстроганов                | 100            | 15,20        | 23,10        | 5,12          | 290,00                         | 106,07        |
| Макаронные изделия          | 189            | 6,48         | 5,88         | 39,36         | 236,16                         | 15,59         |
| Чай с сахаром               | 215            | 0,10         | 0,00         | 13,76         | 55,13                          | 2,92          |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25             | 1,38         | 0,23         | 15,00         | 60,03                          | 1,55          |
| Хлеб ржаной                 | 25             | 1,25         | 0,28         | 11,25         | 47,50                          | 1,65          |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | <b>654,00</b>  | <b>26,61</b> | <b>36,49</b> | <b>95,79</b>  | <b>807,82</b>                  | <b>138,81</b> |
| <b>ИТОГО</b>                | <b>654,00</b>  | <b>26,61</b> | <b>36,49</b> | <b>95,79</b>  | <b>807,82</b>                  | <b>138,81</b> |
| Рассольник Ленинградский    | 250            | 2,02         | 5,09         | 11,98         | 107,25                         | 6,95          |
| Птица отварная              | 100            | 32,12        | 2,38         | 1,12          | 154,75                         | 41,09         |
| Рагу из овощей              | 180            | 3,30         | 8,04         | 16,34         | 122,94                         | 13,54         |
| Груши свежие                | 150            | 0,48         | 0,36         | 12,36         | 56,40                          |               |
| Сок яблочный промышленный   | 200            | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,80                          | 8,00          |
| Хлеб пшенич. йодир.         | 30             | 1,65         | 0,27         | 18,00         | 72,03                          | 1,86          |
| Хлеб ржаной                 | 30             | 1,50         | 0,33         | 13,50         | 57,00                          | 1,98          |
| Зефир                       | 40             | 0,20         | 0,00         | 32,00         | 129,02                         |               |
| <b>ОБЕД</b>                 | <b>980,00</b>  | <b>42,27</b> | <b>16,47</b> | <b>125,50</b> | <b>784,19</b>                  |               |
| <b>ИТОГО</b>                | <b>1634,00</b> | <b>68,88</b> | <b>52,96</b> | <b>221,29</b> | <b>1592,01</b>                 |               |

Повар *бу*

Бурлуцкая К.В.