

Утверждаю:
и.о. директора МБОУ ООШ №14
Ряльская С.С.
От 12 апреля 2024 г.

МЕНЮ
На 12 апреля 2024 г
Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Икра свекольная | 60 | 1,32 | 4,20 | 9,04 | 71,40 | 7,70 |
| Бефстроганов | 90 | 13,68 | 20,79 | 4,61 | 261,00 | 67,49 |
| Макаронные изделия отварные со слив. маслом | 157,50 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 8,04 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 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 |
| ЗАВТРАК | 562,50 | 22,60 | 30,29 | 81,21 | 670,35 | 87,23 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 5,56 |
| Птица отварная | 90 | 28,91 | 2,14 | 1,01 | 139,28 | 36,98 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,75 | 6,70 | 13,62 | 102,45 | 11,28 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 11,70 |
| Сок яблочный промышленный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 8,66 |
| 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 |
| Зефир | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | 9,12 |
| ОБЕД | 870,00 | 37,17 | 13,91 | 112,11 | 697,87 | 85,86 |
| ИТОГО | 1432,5 | 59,77 | 44,20 | 193,32 | 1368,22 | 173,09 |

Повар

Б.В. К.В.Бурлуцкая

Утверждаю:
и.о. директора МБОУ ООШ №14
Ряльская С.С.
С/г 12 апреля 2024 г

МЕНЮ
На 12 апреля 2024 г
Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Икра свекольная | 100 | 2,20 | 7,00 | 11,30 | 119,00 | 12,83 |
| Бефстроганов | 100 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290,00 | 74,98 |
| Макаронные изделия отварные со слив. маслом | 189 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 9,65 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 1,44 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 25 | 1,38 | 0,23 | 15,00 | 60,03 | 1,55 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,28 | 11,25 | 47,50 | 1,65 |
| ЗАВТРАК | 654,00 | 26,61 | 36,49 | 95,79 | 807,82 | 102,10 |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 6,95 |
| Птица отварная | 100 | 32,12 | 2,38 | 1,12 | 154,75 | 41,01 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,30 | 8,04 | 16,34 | 122,94 | 13,54 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 11,70 |
| Сок яблочный промышленный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 8,66 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 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 | 9,12 |
| ОБЕД | 980,00 | 42,27 | 16,47 | 125,50 | 784,19 | 94,82 |
| ИТОГО | 1634,00 | 68,88 | 52,96 | 221,29 | 1592,01 | 196,92 |

Повар

 К.В.Бурлуцкая