



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 12 января 2024 г

МЕНЮ  
На 12 января 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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>562,50</b>	<b>22,60</b>	<b>30,29</b>	<b>81,21</b>	<b>670,35</b>	<b>87,23</b>
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
<b>ОБЕД</b>	<b>870,00</b>	<b>37,17</b>	<b>13,91</b>	<b>112,11</b>	<b>697,87</b>	<b>85,86</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1432,5</b>	<b>59,77</b>	<b>44,20</b>	<b>193,32</b>	<b>1368,22</b>	<b>173,09</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая




Утверждаю:  
 Директор МБОУ ООШ №14  
 Машбашев Н.М.  
 От 12 января 2024 г

МЕНЮ  
 На 12 января 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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>654,00</b>	<b>26,61</b>	<b>36,49</b>	<b>95,79</b>	<b>807,82</b>	<b>102,10</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	41,01
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
<b>ОБЕД</b>	<b>980,00</b>	<b>42,27</b>	<b>16,47</b>	<b>125,50</b>	<b>784,19</b>	<b>94,82</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1634,00</b>	<b>68,88</b>	<b>52,96</b>	<b>221,29</b>	<b>1592,01</b>	<b>196,92</b>

Повар

 К.В.Бурлуцкая