

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУООШ №14
Машбашев Н.М.
От 11 октября 2023 г.



МЕНЮ
На 11 октября 2023 года
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	5,61
Плов из курицы	250	22,52	11,18	45,57	229,96	67,39
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	6,18
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
ЗАВТРАК	605,00	25,71	13,53	112,38	536,37	90,86
ИТОГО	605,00	25,71	13,53	112,38	536,37	90,86

Повар

Бурлуцкая К.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ №1

Машбашев Н.М.

От 11 октября 2023 г.

МЕНЮ

На 11 октября 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет



Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	9,53
Плов из курицы	280	25,22	12,52	51,03	257,56	68,93
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	6,18
Хлеб пшеничный йодированный	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
ЗАВТРАК	685,00	29,48	16,26	130,26	612,14	96,94
ИТОГО	685,00	29,48	16,26	130,26	612,14	96,94
Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	6,00
Суп картоф. с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	6,06
Каша ячневая со слив. маслом	186	4,02	4,36	26,40	158,89	5,83
Печень по-строгановски со смет. соусом	150	19,89	16,85	5,28	277,50	86,13
Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	4,60
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	2,48
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
ОБЕД	946,00	33,81	63,02	110,11	859,88	112,42
ИТОГО	1631,00	63,29	79,28	240,37	1472,02	209,36

Повар

Б.А.

Бурлуцкая К.В.