



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУООШ №14
Машбашев Н.М.
От 6 октября 2023 г.

МЕНЮ
На 6 октября 2023 года
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Пудинг творожный со сгущен. молоком	170	22,27	15,40	0,66	392,44	72,42
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,44
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	3,19
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,48
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	9
ЗАВТРАК	570,00	26,43	22,76	41,19	635,09	93,45
ИТОГО	570	26,43	22,76	41,19	635,09	93,45

Повар *Б.М.*

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 6 октября 2023 г.

МЕНИО
На 6 октября 2023 года
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Пудинг творожный со сгущен.молоком	230	32,83	16,85	29,80	467,21	97,98
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,44
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	3,19
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,48
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	9
ЗАВТРАК	600,00	36,87	24,09	67,39	695,76	119,01
ИТОГО	600,00	36,87	24,09	67,39	695,76	119,01
Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	6
Борщ с фасолью,картофел. со сметаной	260	3,69	6,12	14,34	138,00	12,02
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	66,09
Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	186,48	10,31	7,31	46,37	292,52	12,24
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,34
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
ОБЕД	946,48	33,16	31,18	158,78	1047,17	113,53
ИТОГО	1546,48	70,03	55,27	226,17	1742,93	232,54

Повар 

Бурлуцкая К.В.