



Утверждаю:
 Директор МБОУ ООШ №14
 Маишбашев Н.М.
 От 31 января 2024 г

МЕНЮ
 На 31 января 2024 г
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Нарезка из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	5,70
Мясо тушеное (говядина)	90	13,68	15,64	2,30	202,50	69,00
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	155	3,35	3,63	22,00	132,39	5,01
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,43
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
ЗАВТРАК	585	21,32	21,08	95,30	642,93	99,70
Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	5,70
Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	4,21
Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	42,27
Картофельное пюре со слив. маслом	157,50	3,00	0,60	23,70	112,20	13,76
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	4,00
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
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	9,00
ОБЕД	912,5	22,20	18,66	115,11	721,66	81,50
ИТОГО	1497,50	43,52	39,74	210,41	1364,59	181,20

Повар

 К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 31 января 2024 г

МЕНЮ
На 31 января 2024 г
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Нарезка из овощей по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	9,50
Мясо тушеное (говядина)	100	15,20	17,38	2,56	225,00	76,60
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	186,00	4,02	4,36	26,40	158,89	6,01
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,43
Хлеб пшеничный йодирован.	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
ЗАВТРАК	681	24,76	23,74	109,61	733,44	113,05
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	9,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	5,26
Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	42,27
Картофельное пюре со сливочным маслом	189	3,60	0,72	28,44	134,64	16,33
Хлеб пшеничный йодирован.	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	1,98
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	4,00
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,00
ОБЕД	1054	24,59	19,47	131,58	800,66	90,20
ИТОГО	1735,00	49,35	43,21	241,19	1534,10	203,25

Повар

 К.В.Бурлуцкая