

Утверждаю:  
и о директора МБОУ ООШ №14  
Рядская С.С.  
от 27 ноября 2023 г.

МЕНЮ  
На 27 ноября 2023 г  
Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                   | Выход, г       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена          |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Масло сливочное (порциями)                           | 10             | 0,08         | 7,26         | 0,14          | 66,00                          | 6,38          |
| Сыр Российский(порциями)                             | 10             | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,00                          | 6,48          |
| Яйцо вареное   | 40             | 4,80         | 4,00         | 0,30          | 56,60                          | 9,00          |
| Каша жид. молочная манная со слив.маслом             | 150\15         | 3,98         | 4,28         | 18,98         | 130,73                         | 15,76         |
| Кофейный напиток с молоком                           | 200            | 1,32         | 1,35         | 15,90         | 81,00                          | 8,20          |
| Хлеб пшеничный йодированный                          | 30             | 1,65         | 2,10         | 18,00         | 72,00                          | 1,86          |
| Яблоко свежее  | 150            | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 9,00          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       | <b>605,00</b>  | <b>14,75</b> | <b>22,54</b> | <b>68,02</b>  | <b>512,83</b>                  | <b>56,68</b>  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>605,00</b>  | <b>14,75</b> | <b>22,54</b> | <b>68,02</b>  | <b>512,83</b>                  | <b>56,68</b>  |
| Икра кабачковая промышленная                         | 60             | 0,00         | 4,20         | 4,20          | 54,00                          | 9,90          |
| Суп из овощей со сметаной                            | 200\10         | 1,40         | 4,99         | 7,49          | 87,45                          | 9,29          |
| Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 90\9           | 14,06        | 21,15        | 2,59          | 257,40                         | 41,27         |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом      | 150\7,5        | 5,40         | 4,90         | 32,80         | 196,80                         | 8,16          |
| Компот из свежих яблок                               | 200            | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 4,34          |
| 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          |
| <b>ОБЕД</b>  | <b>916,5</b>   | <b>23,72</b> | <b>36,40</b> | <b>110,66</b> | <b>866,77</b>                  | <b>84,52</b>  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>1521,50</b> | <b>38,47</b> | <b>58,94</b> | <b>178,68</b> | <b>1379,60</b>                 | <b>141,20</b> |

Повар

*ММ*

К.В.Бурлуцкая

Утверждаю:  
и о директора МБОУ ООШ №14  
Рядская С.С.  
От 27 ноября 2023 г

МЕНЮ  
На 27 ноября 2023 г  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда                                       | Выход,<br>г    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Цена          |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Масло сливочное (порциями)                               | 10             | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,00                                | 6,38          |
| Сыр Российский(порциями)                                 | 20             | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,00                                | 12,96         |
| Яйцо вареное   | 40             | 4,80         | 4,00         | 0,30          | 56,60                                | 9,00          |
| Каша жидкая молочная манная<br>со сливочным маслом       | 200\20         | 5,31         | 5,71         | 25,31         | 174,31                               | 21,01         |
| Кофейный напиток с молоком                               | 200            | 1,32         | 1,35         | 15,90         | 81,00                                | 8,20          |
| Хлеб пшеничный<br>йодированный                           | 40             | 2,20         | 0,36         | 24,00         | 96,04                                | 2,48          |
| Яблоко свежее  | 150            | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50                                | 9,00          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   | <b>680,00</b>  | <b>18,95</b> | <b>25,17</b> | <b>80,34</b>  | <b>616,45</b>                        | <b>69,03</b>  |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>596,00</b>  | <b>24,64</b> | <b>33,81</b> | <b>84,82</b>  | <b>729,48</b>                        | <b>69,03</b>  |
| Икра кабачковая<br>промышленная                          | 100            | 0,00         | 7,00         | 7,00          | 90,00                                | 16,50         |
| Суп из овощей со сметаной                                | 250\10         | 1,72         | 5,99         | 9,32          | 106,50                               | 12,08         |
| Суфле из кур или бройлеров-<br>цыплят с маслом сливочным | 100\10         | 15,62        | 23,50        | 2,88          | 286,00                               | 45,86         |
| Макаронные изделия отварные<br>со сливочным маслом       | 180\9          | 6,48         | 5,88         | 39,36         | 236,16                               | 9,83          |
| Компот из свежих яблок                                   | 200            | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                               | 4,34          |
| Хлеб пшеничный<br>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          |
| Яблоко свежее  | 150            | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50                                | 9,00          |
| <b>ОБЕД</b>  | <b>1059</b>    | <b>27,23</b> | <b>43,62</b> | <b>128,14</b> | <b>1013,79</b>                       | <b>100,79</b> |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>1739,00</b> | <b>46,18</b> | <b>68,79</b> | <b>208,48</b> | <b>1630,24</b>                       | <b>169,82</b> |

Повар

*ВМ*

К.В.Бурлуцкая