



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 16 октября 2023 г

МЕНЮ  
На 16 октября 2023 г  
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00	6,38
Сыр Российский	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 жидкая молочная манная со слив. маслом	165	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 йодирован.	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>

Повар *Б.М.*

К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 16 октября 2023 г

МЕНЮ  
На 16 октября 2023 г  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00	6,38
Сыр Российский	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 со слив. маслом	220	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 йодирован.	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>680,00</b>	<b>18,95</b>	<b>25,17</b>	<b>80,34</b>	<b>616,45</b>	<b>69,03</b>
Икра кабачковая промышлен.	100	0,00	7,00	7,00	90,00	16,50
Суп из овощей со сметаной	260	0,13	1,00	0,17	11,25	12,08
Суфле из кур или бройлеров- цыплят с маслом сливочным	110	15,62	23,50	2,88	286,00	45,86
Макаронные изделия отварные со слив. маслом	189	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 йодирован.	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>1059,00</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

К.В.Бурлуцкая