

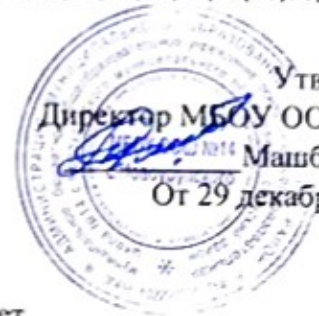
Утверждаю:
 Директор МБОУ ООШ №14
 Машбашев Н.М.
 От 29 декабря 2023 г

МЕНЮ
 На 29 декабря 2023 г
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 3,19 |
| Сыр Российский(порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 6,48 |
| Пудинг из творога (запечённый) | 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 |
| ЗАВТРАК | 570 | 26,43 | 22,76 | 41,19 | 635,09 | 84,44 |
| Нарезка из соленых помидор | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 5,70 |
| Борщ с фасолью картофелем | 210 | 2,98 | 5,09 | 11,50 | 113,45 | 9,71 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 66,09 |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 155 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,77 | 10,20 |
| 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 |
| <i>печенье</i> | <i>25</i> | <i>0,83</i> | <i>5,22</i> | <i>19,44</i> | <i>135,60</i> | <i>3,61</i> |
| ОБЕД | 805,4 | 29,25 | 28,59 | 136,01 | 919,86 | 102,21 |
| ИТОГО | 1375,40 | 55,68 | 51,35 | 177,20 | 1554,95 | 186,98 |

Повар *Курт*

К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ №14

Машбашев Н.М.

От 29 декабря 2023 г

МЕНЮ

На 29 декабря 2023 г

Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 3,19 |
| Сыр Российский(порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 6,48 |
| Пудинг из творога (запечённый) | 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 |
| ЗАВТРАК | 600 | 36,87 | 24,09 | 67,39 | 695,76 | 110,33 |
| Нарезка из соленых помидор | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 9,50 |
| Борщ с фасолью картофелем | 260 | 3,69 | 6,12 | 14,34 | 139,00 | 12,02 |
| Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 66,09 |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 186 | 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 |
| ОБЕД | 946,48 | 33,18 | 31,08 | 158,48 | 1045,17 | 108,03 |
| ИТОГО | 1546,48 | 70,05 | 55,17 | 225,87 | 1740,93 | 218,36 |

Повар

К.В.Бурлуцкая