



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 23 марта 2023 г.

МЕНЮ  
На 23 марта 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Кукуруза отварная	60	1,20	0,20	6,10	31,3	14,55
Рыба запечен. под молочн.соус.	90	7,03	10,44	8,70	156,60	33,45
Картофель. пюре	157,5	3,08	2,33	19,13	109,73	13,24
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	2,82
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	9,45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>704,50</b>	<b>14,12</b>	<b>13,97</b>	<b>83,59</b>	<b>510,38</b>	<b>76,07</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>704,50</b>	<b>14,12</b>	<b>13,97</b>	<b>83,59</b>	<b>510,38</b>	<b>76,07</b>

Повар *Буч*

Бурлуцкая К.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 23 марта 2023 г.

МЕНЮ  
На 23 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Кукуруза отварная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	24,25
Рыба запечен. под молочн.соус.	100	7,81	11,60	9,67	174,00	37,16
Каргофель. пюре	189	3,70	2,80	22,96	131,68	15,89
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	2,82
Хлеб пшеничный 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	9,45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>796,00</b>	<b>16,87</b>	<b>15,82</b>	<b>98,46</b>	<b>594,61</b>	<b>92,75</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>796,00</b>	<b>16,87</b>	<b>15,82</b>	<b>98,46</b>	<b>594,61</b>	<b>92,75</b>
Икра кабачковая промышл.	100	0,00	7,00	7,00	90,00	16,40
Борщ с картоф. со сметан.	260	2,16	6,02	13,61	128,25	14,46
Шницель натур. рубленый с соусом сметан. с томатом	130	13,62	16,28	14,89	263,25	65,77
Макарон. изделия отварные	189	6,48	5,88	39,36	236,16	9,86
Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	4,34
Хлеб пшенич. йодир.	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
<b>ОБЕД</b>	<b>929</b>	<b>25,57</b>	<b>35,76</b>	<b>133,87</b>	<b>960,49</b>	<b>114,01</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1461</b>	<b>53,18</b>	<b>68,97</b>	<b>191,81</b>	<b>1506,06</b>	<b>206,76</b>

Повар *by*

Бурлуцкая К.В.