

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУООШ №14
Машбашев Н.М.
От 9 октября 2023 г.



МЕНЮ
На 9 октября 2023 года
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00	6,94
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,60
Горошек консервиров. со слив. маслом	60,0	1,70	0,10	3,50	22,10	10,04
Омлет натуральный со слив. маслом	155	12,70	18,00	3,30	225,50	44,91
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,32
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
ЗАВТРАК	515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	88,49
ИТОГО	515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	88,49

Повар

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 9 октября 2023 г.

МЕНЮ
На 9 октября 2023 года
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6,94
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,60
Горошек консервиров. со слив. маслом	100	2,83	0,17	5,83	36,83	16,73
Омлет натуральный со слив. маслом	186	15,24	21,60	3,96	270,60	53,20
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,32
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
ЗАВТРАК	596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	104,09
ИТОГО	596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	104,09
Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	8,00
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	6,46
Мясо духовое (с картоф. и овощами)	230	21,67	24,16	20,38	311,10	126,75
Компот их свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	13,50	57,00	1,98
Печенье топленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	3,61
ОБЕД	865,00	28,44	35,16	107,19	778,58	153,24
ИТОГО	1461,00	53,08	68,97	192,01	1508,06	257,33

Повар *Бул*

Бурлуцкая К.В.