



Утверждаю:
 Директор МБОУ ООШ №14
 Машбашев Н.М.
 От 19 января 2024 г

МЕНЮ
 На 19 января 2024 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
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	11,70
ЗАВТРАК	570	26,43	22,76	41,19	635,09	96,47
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
ОБЕД	805,4	29,25	28,59	136,01	919,86	107,60
ИТОГО	1375,40	55,68	51,35	177,20	1554,95	204,07

Повар

К.В.Бурлуцкая
 К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 19 января 2024 г

МЕНЮ
На 19 января 2024 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
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	9,36
ЗАВТРАК	600	36,87	24,09	67,39	695,76	119,69
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
ОБЕД	946,48	33,18	31,08	158,48	1045,17	117,03
ИТОГО	1546,48	70,05	55,17	225,87	1740,93	236,72

Повар

 К.В.Бурлуцкая