



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 12 декабря 2023 г

МЕНЮ  
На 12 декабря 2023 г  
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	5,40
Тефтеля из говядины с соусом сметан. с томатом	90\20	8,13	9,01	10,72	157,00	57,05
Картофельное пюре со слив. маслом	157,5	3,08	2,33	19,13	109,73	13,76
Чай с лимоном	200\7	0,11	0,00	13,96	56,23	1,44
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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>614,50</b>	<b>14,64</b>	<b>14,74</b>	<b>101,89</b>	<b>589,42</b>	<b>89,33</b>
Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	5,70
Борщ с капустой картофелем со сметаной	200\10	1,57	4,94	8,92	94,25	9,53
Плов из курицы	250	22,52	11,18	45,57	229,96	60,87
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	7,65
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
Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	15,00
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	9,00
<b>ОБЕД</b>	<b>970,00</b>	<b>29,65</b>	<b>19,16</b>	<b>150,87</b>	<b>760,33</b>	<b>110,31</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1584,50</b>	<b>44,29</b>	<b>33,90</b>	<b>252,76</b>	<b>1349,75</b>	<b>199,64</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:  
 Директор МБОУ ООШ №14  
 Машбашев Н.М.  
 От 12 декабря 2023 г

МЕНЮ  
 На 12 декабря 2023 г  
 Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Капуста квашенная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	9,00
Тефтеля из говядины с соусом	120	8,87	9,83	11,69	171,27	62,23
Картофельное пюре со слив. маслом	189	3,70	2,80	22,96	131,68	16,33
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	1,44
Хлеб пшеничный йодирован.	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>711,00</b>	<b>17,49</b>	<b>18,18</b>	<b>118,32</b>	<b>693,43</b>	<b>101,51</b>
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	9,50
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	260	1,93	1,00	0,17	11,25	11,80
Плов из курицы	280	25,22	12,52	51,04	257,56	68,18
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	7,65
Хлеб пшеничный йодирован.	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	15,00
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,00
<b>ОБЕД</b>	<b>1090,00</b>	<b>32,81</b>	<b>21,40</b>	<b>156,46</b>	<b>800,58</b>	<b>123,69</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1801,00</b>	<b>50,40</b>	<b>39,58</b>	<b>274,58</b>	<b>1492,01</b>	<b>225,20</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая