

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 10 октября 2023 г.



МЕНЮ  
На 10 октября 2023 года  
Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда                           | Выход, г      | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.   |
|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| Нарезка из свежих помидор                    | 60            | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 13,20                          | 3,60         |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | 110           | 16,22        | 5,34         | 13,88        | 173,91                         | 38,69        |
| Каша пшеничная вязкая со слив. маслом        | 155           | 4,00         | 4,24         | 24,56        | 152,41                         | 6,03         |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200           | 1,32         | 1,35         | 15,90        | 81,00                          | 9,14         |
| 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         |
| Печенье топленое молочко                     | 25            | 0,83         | 5,22         | 19,44        | 135,60                         | 3,61         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               | <b>590,00</b> | <b>25,13</b> | <b>16,67</b> | <b>97,06</b> | <b>642,14</b>                  | <b>63,63</b> |
| <b>ИТОГО</b>                                 | <b>590,00</b> | <b>25,13</b> | <b>16,67</b> | <b>97,06</b> | <b>642,14</b>                  | <b>63,63</b> |

Повар *Бег*

Бурлуцкая К.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ ООШ №14  
 Машбашев Н.М.  
 От 10 октября 2023 г.



**МЕНЮ**  
 На 10 октября 2023 года  
 Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда                         | Выход, г       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Нарезка из свежих помидор                  | 100            | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 22,00                          | 6,00          |
| Котлеты рублен. из птицы с соусом смет     | 120            | 17,69        | 5,82         | 15,14         | 189,72                         | 38,69         |
| Каша пшеничная вязкая со слив. маслом      | 186            | 4,81         | 5,10         | 29,50         | 183,06                         | 7,22          |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200            | 1,32         | 1,35         | 15,90         | 81,00                          | 9,14          |
| Хлеб пшеничный йодированный                | 20             | 1,10         | 0,18         | 12,00         | 48,02                          | 1,24          |
| Хлеб ржаной                                | 25             | 1,25         | 0,28         | 11,25         | 47,50                          | 1,65          |
| Печенье топленое молочко                   | 25             | 0,83         | 5,22         | 19,44         | 135,60                         | 3,61          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             | <b>676,00</b>  | <b>28,10</b> | <b>18,15</b> | <b>107,03</b> | <b>706,90</b>                  | <b>67,55</b>  |
| <b>ИТОГО</b>                               | <b>676,00</b>  | <b>28,10</b> | <b>18,15</b> | <b>107,03</b> | <b>706,90</b>                  | <b>67,55</b>  |
| Нарезка из свежего огурца                  | 100            | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 12,00                          | 8,00          |
| Щи из свежей капусты с картоф.,со сметаной | 260            | 2,06         | 5,95         | 8,06          | 101                            | 9,36          |
| Гуляш из говядины                          | 100            | 14,55        | 16,79        | 2,89          | 221,00                         | 66,13         |
| Каша гречневая рассып. со слив. маслом     | 186,48         | 10,31        | 7,31         | 46,37         | 292,52                         | 12,99         |
| Сок яблочный промышл.                      | 200            | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,80                          | 8,67          |
| Хлеб пшеничный йодированный                | 40             | 2,20         | 0,36         | 24,00         | 96,04                          | 2,48          |
| Хлеб ржаной                                | 30             | 1,50         | 0,33         | 13,50         | 57,00                          | 1,98          |
| <b>ОБЕД</b>                                | <b>916,48</b>  | <b>32,15</b> | <b>30,84</b> | <b>116,92</b> | <b>864,36</b>                  | <b>109,61</b> |
| <b>ИТОГО</b>                               | <b>1592,48</b> | <b>60,25</b> | <b>48,99</b> | <b>223,95</b> | <b>1571,26</b>                 | <b>177,16</b> |

Повар *БМ*

Бурлуцкая К.В.