

Утверждаю:
и о директора МБОУ ООШ №14
Рядская С.С.
От 22 ноября 2023 г

МЕНЮ
На 22 ноября 2023 г
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Капуста квашенная	60	0,79	1,95	0,05	36,24	5,61
Плов из курицы	250	22,52	11,18	45,57	229,96	67,39
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	6,18
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
ЗАВТРАК	605,00	25,71	13,53	112,38	536,37	90,74
Нарезка из соленых помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	3,60
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	4,85
Каша ячневая вязкая со слив. маслом	155	3,35	3,63	22,00	132,39	4,86
Печень по-строгановски со сметанным соусом	150	19,89	16,85	5,28	277,50	31,94
Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	4,60
Хлеб пшеничный йодирован.	40	2,20	0,36	24,00	96,04	2,48
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
ОБЕД	825,00	31,60	25,52	100,88	794,93	53,65
ИТОГО	1430,0	57,31	39,05	213,26	1331,30	144,39

Повар

 К.В.Бурлуцкая

Утверждаю:
и о директора МБОУ ООШ №14
Рядская С.С.
От 22 ноября 2023 г

МЕНЮ
На 22 ноября 2023 г
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Капуста квашенная	110	0,79	1,95	0,05	36,24	9,35
Плов из курицы	280	25,22	12,52	51,03	257,56	75,47
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	6,18
Хлеб пшеничный йодирован.	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	9,00
ЗАВТРАК	685,00	29,48	16,26	130,26	612,14	103,18
Нарезка из соленых помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	6,00
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	6,06
Каша ячневая вязкая со слив. маслом	186	4,02	4,36	26,40	158,89	5,83
Печень по-строгановски со сметанным соусом	150	19,89	16,85	5,28	277,50	31,94
Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	4,60
Хлеб пшеничный йодирован.	40	2,20	0,36	24,00	96,04	2,48
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
ОБЕД	946,00	33,81	63,02	110,11	859,88	58,23
ИТОГО	1631,00	63,29	79,28	240,37	1472,02	161,41

Повар

 К.В.Бурлуцкая