

УТВЕРЖДАЮ:
и о директора МБОУ ООШ №14
Рядская С.С.
От 29 апреля 2023 г.



МЕНЮ
На 29 апреля 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	7,15
Котлеты рублен. из птицы с соус. смет.	120	17,69	5,82	15,14	189,72	32,22
Рис припущенный со слив. маслом	186,3	4,37	5,16	44,05	240,18	10,90
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,53
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	1,86
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,00	68,96	1,98
ЗАВТРАК	681	27,92	16,60	109,90	709,83	55,64
ИТОГО	681	22,73	25,25	111,02	767,98	55,64
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	9,75
Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	6,95
Макаронные изделия отварные со слив. маслом	189	6,48	5,88	39,36	236,16	9,99
Печень по-строгановски с соусом	150	19,89	16,85	5,28	277,50	86,13
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	4,29
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	1,86
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	1,98
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	7,80
ОБЕД	1069	34,38	29,11	130,58	959,21	128,75
ИТОГО	1651,63	58,79	53,80	226,62	1564,69	184,39

Повар *Б.М.*

Бурлуцкая К.В.