



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 29 сентября 2023 г.

МЕНЮ  
На 29 сентября 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	6,62
Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	71,27
Макаронные изделия	157,5	5,40	4,90	32,80	196,80	8,12
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,64
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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>562,50</b>	<b>22,60</b>	<b>30,29</b>	<b>81,21</b>	<b>670,35</b>	<b>90,21</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>562,50</b>	<b>22,60</b>	<b>30,29</b>	<b>81,21</b>	<b>670,35</b>	<b>90,21</b>

Повар

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 29 сентября 2023 г.

МЕНЮ  
На 29 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	11,03
Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	79,18
Макаронные изделия	189	6,48	5,88	39,36	236,16	9,77
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,64
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,38	0,23	15,00	60,03	1,55
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>654,00</b>	<b>26,61</b>	<b>36,49</b>	<b>95,79</b>	<b>807,82</b>	<b>104,82</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>654,00</b>	<b>26,61</b>	<b>36,49</b>	<b>95,79</b>	<b>807,82</b>	<b>104,82</b>
Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	6,95
Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	41,09
Рагу из овощей	180	3,30	8,04	16,34	122,94	13,54
Груши свежие	150	0,48	0,36	12,36	56,40	
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	8,00
Хлеб пшенич. йодир.	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	5,70
<b>ОБЕД</b>	<b>980,00</b>	<b>42,27</b>	<b>16,47</b>	<b>125,50</b>	<b>784,19</b>	<b>79,12</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1634,00</b>	<b>68,88</b>	<b>52,96</b>	<b>221,29</b>	<b>1592,01</b>	<b>183,94</b>

Повар *Бур*

Бурлуцкая К.В.