



Утверждаю:  
 Директор МБОУ ООШ №14  
 Машбашев Н.М.  
 От 17 января 2024 г

**МЕНЮ**  
 На 17 января 2024 г  
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	5,70
Мясо тушеное (говядина)	90	13,68	15,64	2,30	202,50	69,00
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	155	3,35	3,63	22,00	132,39	5,01
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,43
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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>585</b>	<b>21,32</b>	<b>21,08</b>	<b>95,30</b>	<b>642,93</b>	<b>99,70</b>
Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	5,70
Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	4,21
Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	42,27
Картофельное пюре со слив. маслом	157,50	3,00	0,60	23,70	112,20	13,76
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	4,00
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
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	9,00
<b>ОБЕД</b>	<b>912,5</b>	<b>22,20</b>	<b>18,66</b>	<b>115,11</b>	<b>721,66</b>	<b>81,50</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1497,50</b>	<b>43,52</b>	<b>39,74</b>	<b>210,41</b>	<b>1364,59</b>	<b>181,20</b>

Повар

 К.В.Бурлуцкая





Утверждаю:  
 Директор МБОУ ООШ №14  
 Машбашев Н.М.  
 От 17 января 2024 г

**МЕНЮ**  
 На 17 января 2024 г  
 Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	9,50
Мясо тушеное (говядина)	100	15,20	17,38	2,56	225,00	76,60
Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	186,00	4,02	4,36	26,40	158,89	6,01
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,43
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>681</b>	<b>24,76</b>	<b>23,74</b>	<b>109,61</b>	<b>733,44</b>	<b>113,05</b>
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	9,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	5,26
Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	42,27
Картофельное пюре со сливочным маслом	189	3,60	0,72	28,44	134,64	16,33
Хлеб пшеничный йодирован.	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	1,98
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	4,00
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,00
<b>ОБЕД</b>	<b>1054</b>	<b>24,59</b>	<b>19,47</b>	<b>131,58</b>	<b>800,66</b>	<b>90,20</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1735,00</b>	<b>49,35</b>	<b>43,21</b>	<b>241,19</b>	<b>1534,10</b>	<b>203,25</b>

Повар

 К.В.Бурлуцкая