




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

МЕНЮ  
На 14 марта 2024 г  
Возрастная категория от 7 до 14 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Птица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	37,47
Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	16,73
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	1,44
Хлеб пшеничный йодирован.	30	1,95	0,27	18,00	72,03	1,86
Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	15,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>537,00</b>	<b>35,42</b>	<b>10,81</b>	<b>85,49</b>	<b>555,39</b>	<b>72,50</b>
Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	6,75
Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	7,83
Котлеты особые (из говядины) с соусом сметан. с томатом	120	12,41	16,08	12,93	247,50	59,52
Каша пшеничная вязкая со слив. маслом	155	3,48	3,53	20,64	128,11	5,40
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	9,10
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>925</b>	<b>25,30</b>	<b>29,03</b>	<b>111,74</b>	<b>806,93</b>	<b>100,16</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1462,00</b>	<b>60,72</b>	<b>39,84</b>	<b>197,23</b>	<b>1362,32</b>	<b>172,66</b>

Повар

 К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ №14

Машбашев Н.М.

От 14 марта 2024 г

### МЕНЮ

На 14 марта 2024 г

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	38,30
Рагу из овощей	180	3,30	8,04	15,13	113,83	20,01
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	1,44
Хлеб пшеничный йодирован.	40	2,20	0,36	24,00	96,04	2,48
Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	15,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>587,00</b>	<b>39,43</b>	<b>12,48</b>	<b>93,11</b>	<b>606,25</b>	<b>77,23</b>
Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	11,25
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	9,29
Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	130	13,44	17,42	14,01	268,13	64,48
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	186	4,18	4,24	24,77	153,73	6,48
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
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	9,10
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,00
<b>ОБЕД</b>	<b>1076,00</b>	<b>29,94</b>	<b>35,01</b>	<b>130,08</b>	<b>959,34</b>	<b>113,44</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1663,00</b>	<b>69,37</b>	<b>47,49</b>	<b>223,19</b>	<b>1565,59</b>	<b>190,67</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая