

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ №14
Матбашев Н.М.
От 20 марта 2024 г

МЕНЮ
На 20 марта 2024 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
Директор МБОУ ООШ №14
Маибашев Н М
От 20 марта 2024 г

МЕНЮ

На 20 марта 2024 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 Бурдуцкая