



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Мащбашев Н.М.  
От 20 октября 2023 г

МЕНЮ  
На 20 октября 2023 г  
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	3,19
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,48
Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	22,27	15,40	0,66	392,44	72,42
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,44
Хлеб пшеничный йодирован.	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	9,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>570,00</b>	<b>26,43</b>	<b>22,76</b>	<b>41,19</b>	<b>635,09</b>	<b>93,77</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>570,00</b>	<b>26,43</b>	<b>22,76</b>	<b>41,19</b>	<b>635,09</b>	<b>93,77</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 20 октября 2023 г

МЕНЮ  
На 20 октября 2023 г  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	3,19
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,48
Пудинг из творога со сгущенным молоком	230	32,83	16,85	29,80	467,21	97,98
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,44
Хлеб пшеничный йодирован.	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	9,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>600,00</b>	<b>36,87</b>	<b>24,09</b>	<b>67,39</b>	<b>695,76</b>	<b>119,33</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>600,00</b>	<b>36,87</b>	<b>24,09</b>	<b>67,39</b>	<b>695,76</b>	<b>119,33</b>
Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	6,00
Борщ с фасолью, картофелем со сметаной	260	0,13	1,00	0,17	11,25	12,02
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	66,09
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	186	10,31	7,31	46,37	292,52	12,24
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,34
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,00
<b>ОБЕД</b>	<b>946,48</b>	<b>33,16</b>	<b>31,18</b>	<b>158,78</b>	<b>1047,17</b>	<b>113,53</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1546,48</b>	<b>70,03</b>	<b>55,27</b>	<b>226,17</b>	<b>1742,93</b>	<b>232,86</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая