



Утверждаю:
 директор МБОУ ООШ №14
 Маишбашев Н.М.
 от 29 января 2024 г.

МЕНЮ
 На 29 января 2024 г
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	6,38
Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,48
Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	9,00
Каша жид. молочная манная со слив.маслом	150\15	3,98	4,28	18,98	130,73	15,76
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,20
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	1,86
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	9,00
ЗАВТРАК	605,00	14,75	22,54	68,02	512,83	56,68
ИТОГО	605,00	14,75	22,54	68,02	512,83	56,68
Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	9,90
Суп из овощей со сметаной	200\10	1,40	4,99	7,49	87,45	9,29
Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	90\9	14,06	21,15	2,59	257,40	41,27
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150\7,5	5,40	4,90	32,80	196,80	8,16
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,34
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
ОБЕД	916,5	23,72	36,40	110,66	866,77	84,52
ИТОГО	1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60	141,20

Повар

 К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:
 директор МБОУ ООШ №14
 Машбашев Н.М.
 От 29 января 2024 г

МЕНЮ
 На 29 января 2024 г
 Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6,38
Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	12,96
Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	9,00
Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200\20	5,31	5,71	25,31	174,31	21,01
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,20
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	2,48
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	9,00
ЗАВТРАК	680,00	18,95	25,17	80,34	616,45	69,03
ИТОГО	596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	69,03
Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	16,50
Суп из овощей со сметаной	250\10	1,72	5,99	9,32	106,50	12,08
Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100\10	15,62	23,50	2,88	286,00	45,86
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180\9	6,48	5,88	39,36	236,16	9,83
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,34
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
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
ОБЕД	1059	27,23	43,62	128,14	1013,79	100,79
ИТОГО	1739,00	46,18	68,79	208,48	1630,24	169,82

Повар

Б.Ч. К.В.Бурлуцкая