



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУООШ №14  
Машбашев Н.М.

От 22 марта 2023 г.

МЕНЮ  
На 22 марта 2023 года

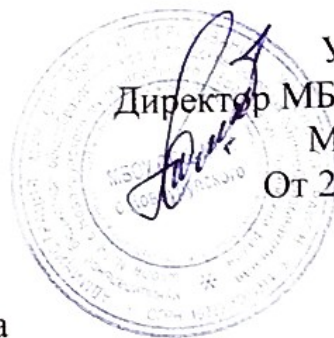
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Капуста квашенная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	5,85
Плов из курицы	250	22,52	11,18	45,57	229,96	45,77
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,64
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	8,32
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>605</b>	<b>25,94</b>	<b>14,58</b>	<b>117,41</b>	<b>551,55</b>	<b>64,14</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>25,94</b>	<b>14,58</b>	<b>117,41</b>	<b>551,55</b>	<b>64,14</b>

Повар

*Б.И.*

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ ООШ №14  
 Машбашев Н.М.  
 От 22 марта 2023 г.

МЕНЮ  
 На 22 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Капуста квашенная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	9,75
Плов из курицы	280	25,22	12,52	51,03	257,56	51,26
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	1,64
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	8,32
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>685</b>	<b>29,88</b>	<b>18,01</b>	<b>132,25</b>	<b>637,44</b>	<b>74,15</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>596,00</b>	<b>24,64</b>	<b>33,81</b>	<b>84,82</b>	<b>729,48</b>	<b>74,15</b>
Нарезка из солен. помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	9,75
Суп картоф. с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	6,06
Каша ячневая со слив. маслом	186	4,02	4,36	26,40	158,89	5,83
Печень по-строгановски со смет. соусом	150	19,89	16,85	5,28	277,50	86,13
Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	4,60
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	2,48
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
<b>ОБЕД</b>	<b>946</b>	<b>33,83</b>	<b>62,92</b>	<b>109,81</b>	<b>857,88</b>	<b>116,17</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1461</b>	<b>53,18</b>	<b>68,97</b>	<b>191,81</b>	<b>1506,06</b>	<b>190,32</b>

Повар *Су*

Бурлуцкая К.В.