



Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ №14

Маибашев Н.М.

От 22 января 2024 г

МЕНЮ

На 22 января 2024 г

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00	6,94
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,60
Горошек консервир. со сливочным маслом	60,0	1,70	0,10	3,50	22,10	10,04
Омлет натуральный со сливочным маслом	155	12,70	18,00	3,30	225,50	44,91
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,31
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	9,12
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>515,00</b>	<b>20,42</b>	<b>30,06</b>	<b>75,84</b>	<b>645,64</b>	<b>88,48</b>
Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	4,80
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	5,17
Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,84	21,01	17,72	270,52	110,22
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	20	1,10	0,22	9,00	38,00	1,32
Печенье топленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	3,61
<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>24,49</b>	<b>30,87</b>	<b>98,05</b>	<b>698,95</b>	<b>131,56</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1250,00</b>	<b>44,91</b>	<b>60,93</b>	<b>173,89</b>	<b>1344,59</b>	<b>220,04</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 22 января 2024 г

МЕНЮ  
На 22 января 2024 г  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00	6,94
Сыр Российский	10	4,64	5,90	0,00	72,00	6,60
Горошек консервир. со сливочным маслом	100	2,83	0,17	5,83	36,83	16,70
Омлет натуральный со сливочным маслом	186	15,24	21,60	3,96	270,60	55,68
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,31
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	9,12
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>596,00</b>	<b>24,64</b>	<b>33,81</b>	<b>84,82</b>	<b>729,48</b>	<b>106,53</b>
Нарезка из соленого огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	8,00
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	6,46
Мясо духовое (с картофелем и овощами)	230	21,67	24,16	20,38	311,10	126,75
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	13,50	57,00	1,98
Печенье топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	3,61
<b>ОБЕД</b>	<b>865,00</b>	<b>28,44</b>	<b>35,16</b>	<b>107,19</b>	<b>778,58</b>	<b>153,24</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1461,00</b>	<b>53,08</b>	<b>68,97</b>	<b>192,01</b>	<b>1508,06</b>	<b>259,77</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая