

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ ООШ №14
 Машбашев Н.М.
 От 5 апреля 2023 г.

МЕНЮ
 На 5 апреля 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
ЗАВТРАК	685	29,88	18,01	132,25	637,44	74,15
ИТОГО	596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	74,15
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
ОБЕД	946	33,83	62,92	109,81	857,88	116,17
ИТОГО	1461	53,18	68,97	191,81	1506,06	190,32

Повар *Бур*

Бурлуцкая К.В.