

Утверждаю:  
И.О. директора МБОУ ООШ №14  
Рядская С.С.  
От 26 октября 2023 г



МЕНЮ  
На 26 октября 2023 г  
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Кукуруза отварная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	11,46
Рыба запеченная под молочным соусом	90	7,03	10,44	8,70	156,60	48,36
Картофельное пюре со слив. маслом	157,50	3,08	2,33	19,13	109,73	13,18
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	7,39
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
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	11,70
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>704,50</b>	<b>14,12</b>	<b>13,97</b>	<b>83,59</b>	<b>510,38</b>	<b>94,65</b>
Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	8,38
Борщ с картофелем со сметаной	210	1,75	5,01	10,92	104,85	11,68
Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	130	13,62	16,28	14,89	263,25	65,77
Макаронные изделия отварные со слив. маслом	157,50	5,40	4,90	32,80	196,80	8,08
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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
<b>ОБЕД</b>	<b>797,50</b>	<b>23,53</b>	<b>30,88</b>	<b>115,82</b>	<b>837,72</b>	<b>100,81</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1502,0</b>	<b>37,65</b>	<b>44,85</b>	<b>199,41</b>	<b>1348,10</b>	<b>195,46</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая

И О директора МБОУ ООШ №14



МЕНЮ  
На 26 октября 2023 г  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Кукуруза отварная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	19,10
Рыба запеченная под молочным соусом	100	7,81	11,60	9,67	174,00	53,73
Картофельное пюре со слив. маслом	189	3,70	2,80	22,96	131,68	15,82
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	7,39
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
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	11,70
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>796,00</b>	<b>16,87</b>	<b>15,82</b>	<b>98,46</b>	<b>594,61</b>	<b>110,92</b>
Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	13,96
Борщ с картофелем со сметаной	260	2,16	6,02	13,61	128,25	14,46
Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	130	13,62	16,28	14,89	263,25	65,77
Макаронные изделия отварные со слив. маслом	189	6,48	5,88	39,36	236,16	9,70
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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
<b>ОБЕД</b>	<b>929,00</b>	<b>25,57</b>	<b>35,76</b>	<b>133,87</b>	<b>960,49</b>	<b>111,41</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1725,00</b>	<b>42,44</b>	<b>51,58</b>	<b>232,33</b>	<b>1555,10</b>	<b>222,33</b>

Повар

К.В.Бурлуцкая