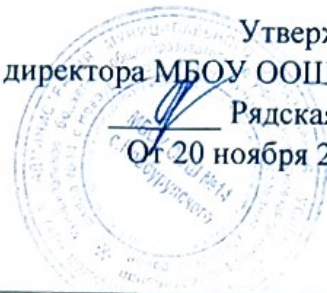


Утверждаю:
и о директора МБОУ ООШ №14
Рядская С.С.
От 20 ноября 2023 г



МЕНЮ
На 20 ноября 2023 г
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Омлет натуральный	186	15,24	21,60	3,96	270,60	55,68
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,9	81	8,31
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	16,70
Хлеб ржаной	20	1	0,22	9	38	1,32
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6,94
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	6,6
Зефир	40	0,2	0	32	129,02	9,12
ЗАВТРАК	596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	106,53
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	8,00
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	6,46
Мясо духовое	230	21,67	24,16	20,38	311,10	126,75
Печенье	25	0,83	5,22	19,44	135,6	3,61
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18	72,03	1,86
Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	13,50	57,00	1,98
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	4,58
ОБЕД	865,00	28,54	35,16	106,99	776,58	153,24
ИТОГО	1461,00	53,18	68,97	191,81	1506,06	259,77

Повар

К.В.Бурлуцкая

Утверждаю:
и о директора МБОУ ООШ №14
Рядская С.С.
От 20 ноября 2023 г

МЕНЮ
На 20 ноября 2023 г
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Омлет натуральный	155	12,7	18	3,3	225,5	44,91
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,9	81	8,31
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,1	0,18	12	48,02	1,24
Горошек консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	10,04
Хлеб ржаной	20	1	0,22	9	38	1,32
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66	6,94
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	6,6
Зефир	40	0,2	0	32	129,02	9,12
ЗАВТРАК	515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	88,48
Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	4,8
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61	5,17
Мясо духовое	200	18,84	21,01	17,72	270,52	110,22
Печенье	25	0,83	5,22	19,44	135,6	3,61
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18	72,03	1,86
Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	9	38	1,32
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	4,58
ОБЕД	735,00	24,55	30,87	97,93	697,75	131,56
ИТОГО	1250	44,97	60,93	173,77	1343,39	220,04

Повар


К.В.Бурлуцкая