



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 16 февраля 2024 г

### МЕНЮ

На 16 февраля 2024 г

Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                | Выход,<br>г    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Цена          |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Масло сливочное (порциями)                        | 5              | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,00                                | 3,19          |
| Сыр Российский(порциями)                          | 10             | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,00                                | 6,48          |
| Пудинг из творога<br>(запечённый)                 | 170            | 22,27        | 15,40        | 0,66          | 392,44                               | 72,42         |
| Чай с сахаром                                     | 215            | 0,10         | 0,00         | 13,76         | 55,13                                | 1,44          |
| Хлеб пшеничный<br>йодированный                    | 20             | 1,10         | 0,18         | 12,00         | 48,02                                | 1,24          |
| Яблоко свежее                                     | 150            | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50                                | 11,70         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                    | <b>570</b>     | <b>26,43</b> | <b>22,76</b> | <b>41,19</b>  | <b>635,09</b>                        | <b>96,47</b>  |
| Нарезка из соленых помидор                        | 60             | 0,67         | 0,06         | 2,10          | 12,00                                | 5,70          |
| Борщ с фасолью картофелем                         | 210            | 2,98         | 5,09         | 11,50         | 113,45                               | 9,71          |
| Гуляш из говядины                                 | 100            | 14,55        | 16,79        | 2,89          | 221,00                               | 66,09         |
| Каша гречневая рассыпчатая со<br>сливочным маслом | 155            | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,77                               | 10,20         |
| Компот из свежих яблок                            | 200            | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                               | 4,34          |
| Хлеб пшеничный<br>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                               | 9,00          |
| <b>ОБЕД</b>                                       | <b>805,4</b>   | <b>29,25</b> | <b>28,59</b> | <b>136,01</b> | <b>919,86</b>                        | <b>107,60</b> |
| <b>ИТОГО</b>                                      | <b>1375,40</b> | <b>55,68</b> | <b>51,35</b> | <b>177,20</b> | <b>1554,95</b>                       | <b>204,07</b> |

Повар

 К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 16 февраля 2024 г

МЕНЮ  
На 16 февраля 2024 г  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда                             | Выход, г       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена          |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Масло сливочное (порциями)                     | 5              | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,00                          | 3,19          |
| Сыр Российский(порциями)                       | 10             | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,00                          | 6,48          |
| Пудинг из творога (запечённый)                 | 230            | 32,83        | 16,85        | 29,80         | 467,21                         | 97,98         |
| Чай с сахаром                                  | 215            | 0,10         | 0,00         | 13,76         | 55,13                          | 1,44          |
| Хлеб пшеничный йодированный                    | 20             | 1,10         | 0,18         | 12,00         | 48,02                          | 1,24          |
| Яблоко свежее                                  | 120            | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 56,40                          | 9,36          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 | <b>600</b>     | <b>36,87</b> | <b>24,09</b> | <b>67,39</b>  | <b>695,76</b>                  | <b>119,69</b> |
| Нарезка из соленых помидор                     | 100            | 1,12         | 0,10         | 3,50          | 20,00                          | 9,50          |
| Борщ с фасолью картофелем                      | 260            | 3,69         | 6,12         | 14,34         | 139,00                         | 12,02         |
| Гуляш из говядины                              | 100            | 14,55        | 16,79        | 2,89          | 221,00                         | 66,09         |
| Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 186            | 10,31        | 7,31         | 46,37         | 292,52                         | 12,24         |
| Компот из свежих яблок                         | 200            | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 4,34          |
| Хлеб пшеничный йодированный                    | 30             | 1,65         | 0,27         | 18,00         | 72,03                          | 1,86          |
| Хлеб ржаной                                    | 30             | 1,50         | 0,33         | 13,50         | 57,00                          | 1,98          |
| Зефир  | 40             | 0,20         | 0,00         | 32,00         | 129,02                         | 9,00          |
| <b>ОБЕД</b>                                    | <b>946,48</b>  | <b>33,18</b> | <b>31,08</b> | <b>158,48</b> | <b>1045,17</b>                 | <b>117,03</b> |
| <b>ИТОГО</b>                                   | <b>1546,48</b> | <b>70,05</b> | <b>55,17</b> | <b>225,87</b> | <b>1740,93</b>                 | <b>236,72</b> |

Повар

 К.В.Бурлуцкая