



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 19 октября 2023 г

МЕНЮ
На 19 октября 2023 г
Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена |
|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|
| Птица отварная | 90 | 28,91 | 2,14 | 1,01 | 139,28 | 37,47 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,75 | 6,70 | 13,62 | 102,45 | 16,73 |
| Чай с лимоном | 207 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 1,44 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 30 | 1,95 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | 1,86 |
| Пирожок с джемом | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | 15,00 |
| ЗАВТРАК | 537,00 | 35,42 | 10,81 | 85,49 | 555,39 | 72,50 |
| ИТОГО | 537,00 | 35,42 | 10,81 | 85,49 | 555,39 | 72,50 |

Повар

К.В.Бурлуцкая



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ №14
Мащбашев Н.М.
От 19 октября 2023 г

МЕНЮ
На 19 октября 2023 г
Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена |
|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Птица отварная | 100 | 32,12 | 2,38 | 1,12 | 154,75 | 38,30 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,30 | 8,04 | 15,13 | 113,83 | 20,01 |
| Чай с лимоном | 207 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 1,44 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 40 | 2,20 | 0,36 | 24,00 | 96,04 | 2,48 |
| Пирожок с джемом | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | 15,00 |
| ЗАВТРАК | 587,00 | 39,43 | 12,48 | 93,11 | 606,25 | 77,23 |
| ИТОГО | 587,00 | 39,43 | 12,48 | 93,11 | 606,25 | 77,23 |
| Икра свекольная | 100 | 2,20 | 7,00 | 11,30 | 119,00 | 11,25 |
| Суп картофельный с бобовыми (фасолью) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 9,29 |
| Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом | 130 | 13,44 | 17,42 | 14,01 | 268,13 | 64,48 |
| Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 186 | 4,18 | 4,24 | 24,77 | 153,73 | 6,48 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | 1,86 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | 1,98 |
| Сок яблочный промышленный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 8,66 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 9,00 |
| ОБЕД | 1076,00 | 29,94 | 35,01 | 130,08 | 959,34 | 113,00 |
| ИТОГО | 1663,00 | 69,37 | 47,49 | 223,19 | 1565,59 | 190,23 |

Повар *Бел*

К.В.Бурлуцкая