

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУООШ №14
Машбашев Н.М.
От 4 октября 2023 г.

МЕНЮ
На 4 октября 2023 года
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	4,80
Мясо тушеное говядина	90	13,68	15,64	2,30	202,50	69,00
Каша ячневая вязкая со слив. маслом	155	3,35	3,63	22,00	132,39	5,01
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,43
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
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9
ЗАВТРАК	585,00	21,31	21,14	95,48	644,13	98,80
ИТОГО	585,00	21,31	21,14	95,48	644,13	98,80

Повар

Бурлуцкая К.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООЦ №14
Машбашев Н.М.
От 4 октября 2023 г.



МЕНЮ
На 4 октября 2023 года
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	8,00
Мясо тушеное говядина	100	15,20	17,38	2,56	225,00	76,60
Каша ячневая вязкая со слив. маслом	186	4,02	4,36	26,40	158,89	6,01
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	8,43
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9
ЗАВТРАК	681,00	24,74	23,84	109,91	735,44	111,55
ИТОГО	681,00	24,74	23,84	109,91	735,44	111,55
Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	6,00
Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	5,26
Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	42,27
Картоф. пюре со слив. маслом	189	3,60	0,72	28,44	134,64	16,33
Компот из с\фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	4,00
Хлеб пшенич. йодир.	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	1,98
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,00
ОБЕД	1054,00	24,49	19,47	131,78	802,66	86,70
ИТОГО	1735,00	49,23	43,31	241,69	1538,10	198,25

Повар *Н.М.*

Бурлуцкая К.В.