



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУООШ №14
Машбашев Н.М.
От 20 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 20 марта 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,00 | 6,39 |
| Сыр Российский | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 6,80 |
| Горошек консервиров. со слив. маслом | 60 | 1,70 | 0,10 | 3,50 | 22,10 | 16,40 |
| Омлет натуральный со слив. маслом | 155 | 12,70 | 18,00 | 3,30 | 225,50 | 35,93 |
| Какао с молоком | 200 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 7,70 |
| 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 | 8,32 |
| ЗАВТРАК | 515,00 | 20,42 | 30,06 | 75,84 | 645,64 | 84,10 |
| ИТОГО | 515,00 | 20,42 | 30,06 | 75,84 | 645,64 | 84,10 |

Повар

БСЧ

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 20 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 20 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 6,39 |
| Сыр Российский | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 6,80 |
| Горошек консервиров. со слив. маслом | 100 | 2,83 | 0,17 | 5,83 | 36,83 | 27,33 |
| Омлет натуральный со слив. маслом | 186 | 15,24 | 21,60 | 3,96 | 270,60 | 43,11 |
| Какао с молоком | 200 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 7,70 |
| 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 |
| Зефир | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | 8,32 |
| ЗАВТРАК | 596,00 | 24,64 | 33,81 | 84,82 | 729,48 | 102,83 |
| ИТОГО | 596,00 | 24,64 | 33,81 | 84,82 | 729,48 | 102,83 |
| Нарезка из солен. огурца | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 11,63 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 6,46 |
| Мясо духовое (с картоф. и овощами) | 230 | 21,67 | 24,16 | 20,38 | 311,10 | 126,75 |
| Компот их свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 4,58 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,95 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | 1,74 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | 1,86 |
| Печенье топленное молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | 3,62 |
| ОБЕД | 865 | 28,54 | 35,16 | 106,99 | 776,58 | 156,64 |
| ИТОГО | 1461 | 53,18 | 68,97 | 191,81 | 1506,06 | 259,47 |

Повар *Буш*

Бурлуцкая К.В.