



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
01 марта 2024 г

МЕНЮ
На 1 марта 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 |
| ЗАВТРАК | 600 | 36,87 | 24,09 | 67,39 | 695,76 | 119,69 |
| 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 |
| ОБЕД | 946,48 | 33,18 | 31,08 | 158,48 | 1045,17 | 117,03 |
| ИТОГО | 1546,48 | 70,05 | 55,17 | 225,87 | 1740,93 | 236,72 |

Повар

 К.В.Бурлуцкая