



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Малибашев Н.М.  
От 9 января 2024 г

МЕНЮ  
На 9 января 2024 г  
Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Нарезка из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	3,60
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	110	16,22	5,34	13,88	173,91	38,69
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	155	4,00	4,24	24,56	152,41	6,03
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	9,14
Хлеб пшеничный йодирован.	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Печенье топленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	3,61
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>590,00</b>	<b>25,13</b>	<b>16,67</b>	<b>97,06</b>	<b>642,14</b>	<b>63,63</b>
Нарезка из соленого огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	4,80
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,54	4,96	6,48	83,05	7,56
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	66,13
Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	155,4	8,59	6,09	38,64	243,77	10,84
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	8,67
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
<b>ОБЕД</b>	<b>765,4</b>	<b>28,195</b>	<b>28,30</b>	<b>90,35</b>	<b>725,84</b>	<b>100,56</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1355,4</b>	<b>53,33</b>	<b>44,97</b>	<b>187,41</b>	<b>1367,98</b>	<b>164,19</b>

Повар

 К.В.Бурдуцкая



Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ №14

Машбашев Н.М.

От 9 января 2024 г

**МЕНЮ**

На 9 января 2024 г

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена
Нарезка из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	6,00
Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	130	17,69	5,82	15,14	189,72	45,72
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	186	4,81	5,10	29,50	183,06	7,24
Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	1,44
Хлеб пшеничный йодирован.	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,86
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Печенье топленое молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	9,00
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>676,00</b>	<b>28,10</b>	<b>18,15</b>	<b>107,03</b>	<b>706,90</b>	<b>72,91</b>
Нарезка из соленого огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	8
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,89	5,95	8,06	101,00	9,36
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	68,18
Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	186,48	10,31	7,31	46,37	292,52	13,00
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	8,67
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	84,80	3,72
Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	1,98
<b>ОБЕД</b>	<b>916,48</b>	<b>32,15</b>	<b>30,84</b>	<b>116,92</b>	<b>864,36</b>	<b>112,91</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1592,48</b>	<b>60,25</b>	<b>48,99</b>	<b>223,95</b>	<b>1571,26</b>	<b>185,82</b>

Повар

*Бурлуцкая*

К.В.Бурлуцкая