


Утверждаю:
 Директор МБОУ ООШ №14
 Маибашев Н.М.
 От 13 февраля 2024 г

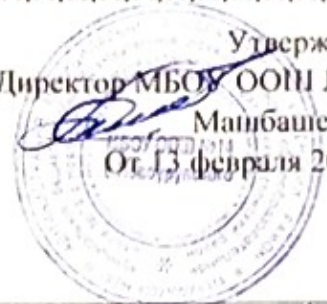
МЕНЮ
 На 13 февраля 2024 г
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| Капуста квашеная | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,08 | 51,42 | 5,40 |
| Тефтеля из говядины с соусом сметан. с томатом | 90\20 | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 157,00 | 57,05 |
| Картофельное пюре со слив. маслом | 157,5 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 13,76 |
| Чай с лимоном | 200\7 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 1,44 |
| 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 | 9,12 |
| ЗАВТРАК | 614,50 | 14,64 | 14,74 | 101,89 | 589,42 | 89,33 |
| Нарезка из соленого огурца | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 5,70 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 200\10 | 1,57 | 4,94 | 8,92 | 94,25 | 9,53 |
| Плов из курицы | 250 | 22,52 | 11,18 | 45,57 | 229,96 | 60,87 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 7,65 |
| 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 |
| Пирожок с джемом промышленный | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | 15,00 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 9,00 |
| ОБЕД | 970,00 | 29,65 | 19,16 | 150,87 | 760,33 | 110,31 |
| ИТОГО | 1584,50 | 44,29 | 33,90 | 252,76 | 1349,75 | 199,64 |

Повар


 К.В.Бурлуцкая

Утверждаю:
 Директор МБОУ ООШ №14
 Матбашев Н.М.
 От 13 февраля 2024 г



МЕНЮ
 На 13 февраля 2024 г
 Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Капуста квашенная | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 9,00 |
| Тефтеля из говядины с соусом | 120 | 8,87 | 9,83 | 11,69 | 171,27 | 62,23 |
| Картофельное пюре со слив. маслом | 189 | 3,70 | 2,80 | 22,96 | 131,68 | 16,33 |
| Чай с лимоном | 207 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 1,44 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 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 | 9,00 |
| ЗАВТРАК | 711,00 | 17,49 | 18,18 | 118,32 | 693,43 | 101,51 |
| Нарезка из соленого огурца | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 9,50 |
| Борщ с капустой, картофелем со сметаной | 260 | 1,93 | 1,00 | 0,17 | 11,25 | 11,80 |
| Плов из курицы | 280 | 25,22 | 12,52 | 51,04 | 257,56 | 68,18 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 7,65 |
| 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 |
| Пирожок с джемом | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | 15,00 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 9,00 |
| ОБЕД | 1090,00 | 32,81 | 21,40 | 156,46 | 800,58 | 123,69 |
| ИТОГО | 1801,00 | 50,40 | 39,58 | 274,58 | 1492,01 | 225,20 |

Повар

 К.В.Бурлуцкая