



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.

От 18 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 18 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Капуста квашеная | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 7,15 |
| Котлеты рублен. из птицы с соус. смет. | 120 | 17,69 | 5,82 | 15,14 | 189,72 | 32,22 |
| Рис припущенный со слив. маслом | 186,3 | 4,37 | 5,16 | 44,05 | 240,18 | 10,90 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 1,53 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 1,86 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,00 | 68,96 | 1,98 |
| ЗАВТРАК | 681 | 27,92 | 16,60 | 109,90 | 709,83 | 55,64 |
| ИТОГО | 681 | 22,73 | 25,25 | 111,02 | 767,98 | 55,64 |
| Нарезка из соленого огурца | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 9,75 |
| Рассольник Ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 6,95 |
| Макаронные изделия отварные со слив. маслом | 189 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 9,99 |
| Печень по-строгановски с соусом | 150 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 86,13 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 4,29 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 1,86 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,00 | 68,96 | 1,98 |
| Яблоко свежее | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 7,80 |
| ОБЕД | 1069 | 34,38 | 29,11 | 130,58 | 959,21 | 128,75 |
| ИТОГО | 1651,63 | 58,79 | 53,80 | 226,62 | 1564,69 | 184,39 |

Повар Бул

Бурлуцкая К.В.