

УТВЕРЖДАЮ:  
И.О. директора МБОУООШ №14  
Рядская С.С.  
От 14 апреля 2023 г.



МЕНЮ  
На 14 апреля 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Пудинг творожный со сгущен.молоком	170	22,27	15,40	0,66	392,44	53,20
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	14,05
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6,39
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	13,76
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	9,45
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>26,43</b>	<b>22,76</b>	<b>41,19</b>	<b>635,09</b>	<b>98,09</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>26,43</b>	<b>22,76</b>	<b>41,19</b>	<b>635,09</b>	<b>98,09</b>

Повар *Бул*

Бурлуцкая К.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
И О директора МБОУ ООШ №14  
Рядская С.С..  
От 14 апреля 2023 г.



МЕНЮ  
На 14 апреля 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Пудинг творожный со сгущен.молоком	230	32,83	16,85	29,80	467,21	71,97
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	14,05
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6,39
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	13,76
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	7,56
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>36,87</b>	<b>24,09</b>	<b>67,39</b>	<b>695,76</b>	<b>114,97</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>36,87</b>	<b>24,09</b>	<b>67,39</b>	<b>695,76</b>	<b>114,97</b>
Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	10,03
Борщ с фасолью,картофел. со сметаной	260	3,69	6,12	14,34	138	16,33
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	54,24
Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	186,48	10,31	7,31	46,37	292,52	15,28
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	8,32
<b>ОБЕД</b>	<b>946,48</b>	<b>33,18</b>	<b>31,08</b>	<b>158,48</b>	<b>1045,17</b>	<b>112,38</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1546,48</b>	<b>70,05</b>	<b>55,17</b>	<b>225,87</b>	<b>1740,93</b>	<b>227,35</b>

Повар

Бурлуцкая К.В.