



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУООШ №14
Машбашев Н.М.
От 10 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 10 марта 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	6,62
Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	95,47
Макарон. издел.	157,5	5,40	4,90	32,80	196,80	12,99
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	2,92
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
ЗАВТРАК	562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	120,56
ИТОГО	562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	120,56

Повар *Ры*

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 10 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 10 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	11,03
Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	106,07
Макарон. издел.	189	6,48	5,88	39,36	236,16	15,59
Чай с сахаром	215	0,10	0,00	13,76	55,13	2,92
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,38	0,23	15,00	60,03	1,55
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
ЗАВТРАК	654,00	26,61	36,49	95,79	807,82	138,81
ИТОГО	654,00	26,61	36,49	95,79	807,82	138,81
Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	6,95
Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	41,09
Рагу из овощей	180	3,30	8,04	16,34	122,94	13,54
Груши свежие	150	0,48	0,36	12,36	56,40	
Сок яблочн. промышл.	200	1,00	0,00	20,20	84,80	8,00
Хлеб пшенич. йодир.	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	
ОБЕД	980	42,27	16,47	125,50	784,19	
ИТОГО	1634,00	68,88	52,96	221,29	1592,01	

Повар *НМ*

Бурлуцкая К.В.