



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУООШ №14
Мащбашев Н.М.
От 1 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 1 марта 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	5,85
Мясо тушеное говядина	90	13,68	15,64	2,30	202,50	51,63
Каша ячневая вязкая со слив. маслом	155	3,35	3,63	22,00	132,39	4,56
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	13,87
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	8,32
ЗАВТРАК	585	21,32	21,08	95,30	642,93	86,79
ИТОГО	585	21,32	21,08	95,30	642,93	86,79

Повар *бу*

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Маибашев Н.М.
От 1 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 1 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	9,75
Мясо тушеное говядина	100	15,20	17,38	2,56	225,00	57,37
Каша ячневая вязкая со слив. маслом	186	4,02	4,36	26,40	158,89	5,47
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	13,87
Хлеб пшеничный йодированный	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	8,32
ЗАВТРАК	681	24,76	23,74	109,61	733,44	98,29
ИТОГО	681	24,76	23,74	109,61	733,44	98,29
Нарезка из солен. огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	9,75
Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	9,00
Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	42,51
Картоф. пюре со слив. маслом	189	3,60	0,72	28,44	134,64	16,50
Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	4,29
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
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,75
ОБЕД	1054	24,59	19,47	131,58	800,66	95,64
ИТОГО	1735,00	49,35	43,21	241,19	1534,10	193,93

Повар *Бур*

Бурлуцкая К.В.