

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ООШ №14  
Машбашев Н.М.  
От 11 марта 2023 г.



МЕНЮ  
На 11 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
Запеканка из творога со сгущен. молоком	220	38,12	9,20	16,14	299,64	
Чай с сахаром	215	0,100	0,00	13,76	55,13	1,53
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>595,00</b>	<b>42,20</b>	<b>20,06</b>	<b>54,39</b>	<b>561,19</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>595,00</b>	<b>42,20</b>	<b>20,06</b>	<b>54,39</b>	<b>561,19</b>	
Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	9,75
Суп картоф. с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	
Рис припущенный со слив. маслом	186,3	4,37	5,16	44,05	240,18	
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметан.	150	13,03	10,99	18,69	225,00	
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,00	
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	
Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	
<b>ОБЕД</b>	<b>946,30</b>	<b>27,08</b>	<b>22,26</b>	<b>140,32</b>	<b>867,46</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1541,30</b>	<b>69,28</b>	<b>42,32</b>	<b>194,71</b>	<b>1428,65</b>	

Повар

*by*

Бурлуцкая К.В.