



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУООШ №14

Машбашев Н.М.

От 10 мая 2023 г.

МЕНЮ
На 10 мая 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 *Бух*

Бурлуцкая К.В.



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

МЕНЮ
На 10 мая 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 *Б.И.*

Бурлуцкая К.В.