



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

МЕНЮ
На 14 марта 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Капуста квашеная	60,00	1,02	3,00	5,01	51,42	4,29
Тефтели из говяд. с соусом сметан. с томатом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	46,71
Картофельное пюре со слив. маслом	157,50	3,08	2,33	19,13	109,73	12,29
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	2,81
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	1269,02	8,32
ЗАВТРАК	615,00	14,64	14,74	101,89	589,42	76,98
ИТОГО	615,00	14,64	14,74	101,89	589,42	76,98

Повар *Буфф*

Бурлуцкая К.В.

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

МЕНЮ
 На 14 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	7,15
Тефтели из говяд. с соусом сметан. с томатом	120	8,87	9,83	11,69	171,27	50,88
Картофельное пюре со слив. маслом	189	3,70	2,80	22,96	131,68	14,76
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	2,81
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	711,00	17,49	18,18	118,32	693,43	87,43
ИТОГО	711,00	17,49	18,18	118,32	693,43	87,43
Нарезка из сол. огур.	100	0,80	0,10	1,70	10,00	9,75
Борщ с капу., сметан	260	1,93	5,92	11,1	115,00	16,24
Плов из курицы	280	25,22	12,52	51,04	257,56	53,55
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	6,20
Хлеб пшенич. йодир.	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,24
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	15,00
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,45
ОБЕД	1090	32,91	21,40	156,26	798,58	112,75
ИТОГО	1801,00	50,40	39,58	274,58	1492,01	200,18

Повар Бу

Бурлуцкая К.В.