



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 16 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 16 марта 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Птица отварная	90,00	28,91	2,14	1,01	139,28	36,99
Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	15,32
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	113,96	56,23	2,81
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	1,86
Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	18,00
ЗАВТРАК	537	35,42	10,81	85,49	555,39	74,98
ИТОГО	537	35,42	10,81	85,49	555,39	74,98

Повар *Бур*

Бурлуцкая К.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 16 марта 2023 г.

МЕНЮ
На 16 марта 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Птица отварная	100	32,12	2,38	,12	154,75	41,94
Рагу из овощей	180	3,30	8,04	15,13	113,83	18,38
Чай с лимоном	207	0,11	0,00	13,96	56,23	2,81
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	2,48
Пирожок с джемом промышленный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	18,00
ЗАВТРАК	587,00	39,43	12,48	93,11	606,25	83,61
ИТОГО	587,00	39,43	12,48	93,11	606,25	83,61
Икра свекольная	100	2,27	7,00	11,30	119,00	11,03
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	8,89
Котлеты особые из говядины с соусом	130	13,44	17,42	14,01	268,13	48,83
Каша пшеничная со сл.маслом	186	4,18	4,24	24,77	153,73	6,34
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	8,00
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб пшеничный - ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	1,98
Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	9,45
ОБЕД	1076	29,94	35,01	130,08	959,34	96,38
ИТОГО	1511,48	73,84	65,10	241,92	1897,82	179,99

Повар *Буц*

Бурлуцкая К.В.