


УТВЕРЖДАЮ:  
И О директора МБОУООШ №14  
Рядская С.С.  
От 10 апреля 2023 г.



МЕНЮ  
На 10 апреля 2023 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00	6,39
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,80
Горошек консервиров. со слив. маслом	60	1,70	0,10	3,50	22,10	16,40
Омлет натуральный со слив. маслом	155	12,70	18,00	3,30	225,50	35,93
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	7,70
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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>515,00</b>	<b>20,42</b>	<b>30,06</b>	<b>75,84</b>	<b>645,64</b>	<b>84,10</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>515,00</b>	<b>20,42</b>	<b>30,06</b>	<b>75,84</b>	<b>645,64</b>	<b>84,10</b>

Повар 

Бурлуцкая К.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
И О директора МБОУ ООШ №14

Рядская С.С.

От 10 апреля 2023 г.



МЕНЮ  
На 10 апреля 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	6,39
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,80
Горошек консервиров. со слив. маслом	100	2,83	0,17	5,83	36,83	27,33
Омлет натуральный со слив. маслом	186	15,24	21,60	3,96	270,60	43,11
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	7,70
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
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
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>596,00</b>	<b>24,64</b>	<b>33,81</b>	<b>84,82</b>	<b>729,48</b>	<b>102,83</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>596,00</b>	<b>24,64</b>	<b>33,81</b>	<b>84,82</b>	<b>729,48</b>	<b>102,83</b>
Нарезка из солен. огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	11,63
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	6,46
Мясо духовое (с картоф. и овощами)	230	21,67	24,16	20,38	311,10	126,75
Компот их свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,58
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	1,74
Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	13,50	57,00	1,86
Печенье топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	3,62
<b>ОБЕД</b>	<b>865</b>	<b>28,54</b>	<b>35,16</b>	<b>106,99</b>	<b>776,58</b>	<b>156,64</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1461</b>	<b>53,18</b>	<b>68,97</b>	<b>191,81</b>	<b>1506,06</b>	<b>259,47</b>

Повар *БМ*

Бурлуцкая К.В.