

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ "СОШ №14"  
В.Н. Варенова



## МЕНЮ

День 3

на "17" *Апрель* 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
<b>Завтрак</b>											<b>81,00</b>	<b>81,00</b>
Каша овсяная	180	250	3,99	5,54	4,35	6,05	21,85	30,35	142,67	198,15	10,04	10,04
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	12,75	12,75
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80	24,45	24,45
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,90	3,90	3,84	3,84	13,67	13,67	104,53	104,53	13,6	13,6
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20	3,7	3,7
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>15,93</b>	<b>18,98</b>	<b>15,66</b>	<b>17,93</b>	<b>65,88</b>	<b>84,66</b>	<b>471,80</b>	<b>579,68</b>		
<b>Обед</b>											<b>87,00</b>	<b>101,00</b>
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,50	2,50	8,40	14,00	12,24	20,4
Суп картофельный с горохом	200	250	4,36	5,45	7,10	8,88	15,71	19,64	144,40	180,50	5,37	6,72
Котлеты рубленые из птицы	90	100	23,678	26,309	24,07	26,745	14,41	16,012	355,73	395,25	37,16	39,02
Капуста тушеная	150	180	3,243	3,8916	6,183	7,4196	10,53	12,637	112,93	135,513	13,72	16,46
Кисель ягодный (смородина)	200	200	0,17	0,17	0,06	0,06	14,08	14,08	57,74	57,74	8,09	8,09
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80	3,7	3,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20	2,59	3,88
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>930</b>	<b>37,17</b>	<b>42,98</b>	<b>39,08</b>	<b>45,03</b>	<b>96,55</b>	<b>115,07</b>	<b>876,79</b>	<b>1027,00</b>		
<b>Полдник</b>											<b>53,00</b>	
Винегрет овощной	100		1,38		10,02		6,54		122,00		11,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,50		0,58		10,28		52,34		1,29	
Напиток из шиповника	200		0,67		0,27		20,76		88,20		11,2	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>		<b>3,55</b>		<b>10,87</b>		<b>37,58</b>		<b>262,54</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>40,7</b>	<b>62,0</b>	<b>65,6</b>	<b>63,0</b>	<b>200,0</b>	<b>199,7</b>	<b>1611,1</b>	<b>1606,7</b>		

Ответственный за питание:



15,64

Повар:

*Смирнов*