

Утверждаю

МКОУ "СОШ №14"
/Степаненко Л.В./

МЕНЮ
2 июля 2025 г.



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
7-10 лет								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	16,04	6,2	7	26,4	194
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	63	12,10	0,7	0,1	2,4	15
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	3,3	0,3	38,1	169
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	9,79	1,7	4,6	10,6	93
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	8,04	6	5	38,3	222
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,08	0,2		15	61
2011	251	ПОДЖАРКА	90	89,59	15,2	21,5	4,8	274
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,15	3,8	0,4	43	190
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,10	2,5	1	14,1	75
2008		АПЕЛЬСИН	100	9,50	0,4	0,4	9,8	47
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,68	1,9	0,8	11,3	60
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	4,86	0,3		15,2	63
Итого				161,72	42,2	41,1	229	1463
11-17 лет								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	180	19,12	7,2	8,5	30,2	226
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	63	12,16	0,7	0,1	2,4	15
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,10	2,5	0,3	28,6	127
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	9,21	1,6	4,6	9,9	90
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,10	2,5	1	14,1	75
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,10	6,8	5,7	43,7	253
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/15	2,16	0,2		15,9	64
2011	251	ПОДЖАРКА	100	93,52	15,8	24,2	5,3	303
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,22	3,8	0,4	43,8	194
2008		АПЕЛЬСИН	84	7,98	0,3	0,3	8,2	40
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,68	1,9	0,8	11,3	60
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	5,02	0,3		16,1	67
Итого				167,37	43,6	45,9	229,5	1514

Защитникова И.М.,

Усманова Х.О.