

Утверждаю

МКОУ "СОШ №14"
/Степаненко Л.В./

МЕНЮ
30 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								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		0,00				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		0,00				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	36,13	15,9	26,2	2,8	311
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	8,46	1,5	4	7,4	72
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,10	2,5	0,3	28,6	127
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	107,39	18,2	22,1	31,8	400
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,15	3,8	0,4	43	190
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15	2,79	0,2		15,1	61
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,68	1,9	0,8	11,3	60
2008		АПЕЛЬСИН		0,00				
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	9,04				
Итого				170,74	44	53,8	140	1221
11-17 лет								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		0,00				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		0,00				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	43,44	19,3	31,6	3,4	373
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	8,79	1,5	5,9	7,4	89
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	115,35	19,5	23,4	34,1	426
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,10	2,5	0,3	28,6	127
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,22	3,8	0,4	43,8	194
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/16/7	46,67	9,8		36,1	185
2013	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,68	1,9	0,8	11,3	60
2008		АПЕЛЬСИН		0,00				
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	9,04				
Итого				230,29	58,3	62,4	164,7	1454

Защитникова И.М.

Усманова Х.О.