

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гимназия № 14
Шуляк Н.В.



Меню на 10.11.2023г.

Возрастная категория: 6-10лет, бесплатное
питание для 1-4 класса, ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Поджаренная из свежих овощей	40	8,00	0,28	0,004	0,76	4,4
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	60/40	22,91	10,24	10,64	11,86	185,07
Макаронные изделия отварные	150	4,86	5,85	2,86	37,4	198,97
Кофейный напиток с молоком	200	11,91	3,9	3	17,28	107,8
батон йодированный	40	4,84	3,04	1,12	20,56	104,48
кондитерское изделие	40	6,00	4,52	4,76	27,49	152,72
Итого:	560	58,52	27,83	22,384	115,35	753,44
Обед						
Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
1	2	3	Б	Ж	У	
Суп рыбный	200	22,65	6,76	6,27	15,61	152,58
Плов из отварной говядины	200	45,01	19,97	23,02	29,6	405,27
Компот из вишни	200	14,33	0,48	0,08	22,81	94,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,96	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	30	2,84	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого:	660	87,79				

Возрастная категория: 11-18лет, бесплатное
питание для М/О, ОБЗ, день 11

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Поджаренная из свежих овощей	50	10,00	0,31	0,005	0,8	4,7
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	70/40	27,36	10,46	10,89	12,01	186,58
Макаронные изделия отварные	180	6,44	6,16	3,14	38,5	201,25
Кофейный напиток с молоком	200	11,91	3,9	3	17,28	107,8
Батон йодированный	40	4,84	3,04	1,12	20,56	104,48
кондитерское изделие	50	7,50	4,52	4,76	27,49	152,72
Итого:	580	68,05	28,39	22,915	116,64	757,53
Обед						
Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
1	2	3	Б	Ж	У	
Суп рыбный	250	26,15	7,8	6,97	16,75	154,25
Плов из отварной говядины	280	55,29	21,03	24	30,1	407,26
Компот из вишни	200	14,33	0,48	0,08	22,81	94,63
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,45	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	30	2,84	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого:	795	102,06	34,32	31,83	97,51	796,24

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гимназия № 14
Шуляк Н.В.



Меню на 10.11.23г.

питание для ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3				
Молоко пастеризованное	180	15,84	5,23	4,5	8,65	97,3
Ватрушка с творогом	50	10,06	7,23	3,64	18,36	144
Фрукты	100	18,00	0,52	0,52	8,94	40,9
ИТОГО	330	43,90	12,98	8,66	35,95	282,2

Возрастная категория: 11-18 лет бесплатное
питание для ОБЗ

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3				
Молоко пастеризованное	200	17,6	5,46	4,82	9,3	98,57
Ватрушка с творогом	50	10,06	7,23	3,64	18,36	144
Яблоко	130	23,36	0,76	0,76	10,24	43,25
ИТОГО	380	51,02	13,45	9,22	37,9	285,82

Бесплатное питание для ГПД

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1	3	4				
Молоко пастеризованное	200	17,6				
Ватрушка с творогом	50	10,06				
Яблоко	110	19,91				
ИТОГО	360	47,57				