



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 03.10.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Рыба тушеная с овощами	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	
Рис отварной	90	2,30	3,59	24,03	137,64	
Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Итого:	540	17,91	15,98	87,88	564,81	110,94
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Щи из капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	
Салат из свежих огурцов	60	0,62	3,64	1,28	40,32	
Биточки из говядины	100	13,29	10,85	9,10	210,19	
Каша пшеничная	150	7,59	5,19	42,02	234,39	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО	900	27,59	25,27	114,72	788,61	155,31

МЕНЮ

На 03.10.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Рыба тушеная с овощами	160	10,13	10,07	6,81	158,22	
Рис отварной	100	2,56	3,99	26,70	152,93	
Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Итого	580	22,33	18,27	107,46	676,71	121,82
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Щи из капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	
Биточки из говядины	100	13,29	10,85	9,10	210,19	

Каша пшеничная	180	9,11	6,23	50,42	281,27	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО	1000	31,29	28,26	138,83	922,4	175,34