



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ  
На 09.10.2024 года

### Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Птица тушенная в соусе	100	15,95	11,11	3,38	177,95	
Рагу из овощей	130	2,17	3,54	12,09	89,99	
Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	
Хлеб пшен.	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржан.	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,57</b>	<b>18,36</b>	<b>74,79</b>	<b>564,94</b>	<b>110,94</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп с фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	
Рыба с овощами	160	10,13	10,07	6,81	158,22	
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшен.	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржан.	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>25,04</b>	<b>22,25</b>	<b>114,74</b>	<b>728,72</b>	<b>155,31</b>

МЕНЮ  
На 09.10.2024 года

### Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Птица тушенная в соусе	100	15,95	11,11	3,38	177,95	
Рагу из овощей	180	3,01	4,90	16,74	124,6	
Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	
Хлеб пшен.	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржан.	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>27,81</b>	<b>19,77</b>	<b>81,85</b>	<b>622,23</b>	<b>121,82</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп с фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	
Рыба с овощами	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12	
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшен.	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржан.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>28,65</b>	<b>26,56</b>	<b>139,75</b>	<b>877,5</b>	<b>175,34</b>