



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
На 07.10.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша гречневая молочная	220	9,70	11,51	40,83	305,69	
Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,8	
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,82	
Мучное кондитерское изделие	40	3,26	0,40	20,00	108	
Хлеб пшен.	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
Итого:	500	19,38	18,01	77,73	560,03	110,94
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп картофельный	200	19,38	18,01	77,73	560,03	
Поджарка	100	13,69	18,22	5,45	284,05	
Капуста тушеная	210	5,44	5,63	27,01	165,71	
Кисель из сока	200	0,06	0,06	24,64	99,2	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Мучное изделие	40	3,20	0,40	20,00	108	
ИТОГО	780	25,46	26,87	107,39	792,02	155,31

МЕНЮ
На 07.10.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша гречневая молочная	250	11,02	13,08	46,40	347,37	
Сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,2	
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,82	
Мучное кондитерское изделие	40	3,26	0,40	20,00	108	
Хлеб пшен.	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Итого:	550	23,81	22,63	88,13	659,47	121,82
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	
Поджарка	100	13,69	18,22	5,45	284,05	
Капуста тушеная	250	6,47	6,70	32,15	197,28	
Кисель из сока	200	0,06	0,06	24,64	99,2	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Мучное изделие	40	3,20	0,40	20,00	108	
ИТОГО	860	26,52	28,47	111,52	825,53	175,34

