



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 14.10.2024 года

### Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша молочная (рисовая)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	
Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,8	
Масло слив.	10	0,13	6,15	0,17	56,6	
Кофейный напиток	200	3,02	2,72	14,48	98,3	
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>	<b>556,98</b>	<b>110,94</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	
Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	
Рагу из овощей	200	3,58	11,54	19,58	198,3	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>	<b>796,19</b>	<b>155,31</b>

МЕНЮ

На 14.10.2024 года

### Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша молочная (рисовая)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	
Сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,2	
Масло слив.	10	0,13	6,15	0,17	56,6	
Кофейный напиток	200	3,02	2,72	14,48	98,3	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>21,14</b>	<b>86,13</b>	<b>675,11</b>	<b>121,82</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	

Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	
Рагу из овощей	250	4,47	14,42	24,47	247,88	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>ИТОГО</b>	<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>	<b>175,34</b>