



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
На 16.10.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Запеканка из творога	180	18,11	17,10	48,60	385,65	
Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,55	32,7	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
ИТОГО	520	21,80	18,65	85,46	557,87	110,94
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп с бобовыми	200	2,72	4,40	4,80	78	
Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	
Мясо с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
ИТОГО	785	25,40	20,58	99,69	792,43	155,31

МЕНЮ
На 16.10.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Запеканка из творога	200	20,12	19,00	54,00	428,5	
Молоко сгущённое	20	1,44	1,70	11,10	65,4	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
ИТОГО	560	25,32	21,50	101,24	654,78	121,82
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп с бобовыми	250	3,40	5,50	6,00	97,5	
Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	
Мясо с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
ИТОГО	785	25,40	20,58	99,69	792,43	175,34

