



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 11.11.2024 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	
ИТОГО	530	15,32	22,10	73,21	556,98	110,94
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	
ИТОГО	860	29,68	28,80	115,88	796,19	155,31

МЕНЮ

На 11.11.2024 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	
Итого:	590	19,26	21,14	86,13	675,11	121,82
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	
ИТОГО	975	31,94	32,87	133,12	901,1	175,34