



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 20.11.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Птица тушеная 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	
Итого:	500	26,57	18,36	74,79	564,94	110,94
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	
ИТОГО	740	25,04	22,25	114,74	728,72	155,31

МЕНЮ

На 20.11.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Птица тушеная 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	
Итого:	555	27,81	19,77	81,85	622,23	121,82
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	
ИТОГО	810	28,65	26,56	139,75	877,5	175,34