



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
На 22.10.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Овощи в нарезке	40	0,24	0,08	1,68	7,96	
Котлета домашняя	100	15,58	18,43	13,07	275,9	
Каша пшеничная	100	4,09	2,51	24,04	100	
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Итого:	510	24,62	21,63	83,23	574,4	110,94
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	
Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	
Отбивная из курицы	100	12,29	13,05	11,16	213	
Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого:	870	25,36	27,00	113,45	736,6	155,31

МЕНЮ
На 22.10.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Овощи в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94	
Котлета домашняя	100	15,58	18,43	13,07	275,9	
Каша пшеничная	150	6,14	3,76	36,08	150	
Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого:	595	27,78	23,04	100,54	650,38	121,82
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	
Салат из квашеной капусты	100	0,99	5,05	6,70	76,73	
Отбивная из курицы	100	12,29	13,05	11,16	213	
Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	

фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого:	1010	23,80	31,44	134,94	858,45	175,34