



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ  
На 11.12.2024 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                          |               |
| <b>ИТОГО</b>                        | <b>520</b> | <b>21,80</b> | <b>18,65</b> | <b>85,46</b> | <b>557,87</b>                  | <b>110,94</b> |
| 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                           |               |
|                                     |            |              |              |              |                                |               |
|                                     |            |              |              |              |                                |               |
| <b>ИТОГО</b>                        | <b>785</b> | <b>25,40</b> | <b>20,58</b> | <b>99,69</b> | <b>792,43</b>                  | <b>155,31</b> |

МЕНЮ  
На 11.12.2024 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                          |               |
| <b>ИТОГО</b>                        | <b>560</b> | <b>25,32</b> | <b>21,50</b> | <b>101,24</b> | <b>654,78</b>                  | <b>121,82</b> |
| 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                           |               |
| <b>ИТОГО</b>                        | <b>785</b> | <b>25,40</b> | <b>20,58</b> | <b>99,69</b>  | <b>792,43</b>                  | <b>175,34</b> |

