



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 19.12.2024 года

### Возрастная категория от 7 до 11 лет

#### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра кабачковая промыш.	40	0,00	2,00	2,80	36	
Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	
Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>19,66</b>	<b>21,39</b>	<b>73,55</b>	<b>577,9</b>	<b>110,94</b>

#### Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из св. моркови с сахаром	60	0,74	0,05	12,29	49,02	
Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	
Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>829</b>	<b>27,79</b>	<b>28,09</b>	<b>106,61</b>	<b>799,21</b>	<b>155,31</b>

МЕНЮ

На 19.12.2024 года

### Возрастная категория от 12 и старше

#### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра кабачковая промыш.	60	0,00	3,00	4,20	54	
Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	285,95	
Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	
<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>22,44</b>	<b>25,17</b>	<b>68,55</b>	<b>622,48</b>	<b>121,82</b>

#### Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из св. моркови с сахаром	100	1,23	0,09	20,48	81,7	
Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	
Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	
Каша рассыпчатая (пшеничная с	180	9,11	6,23	50,42	281,27	

маслом)						
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>26,82</b>	<b>20,23</b>	<b>144,06</b>	<b>863,3</b>	<b>175,34</b>