



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
На 24.12.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из капусты	40	0,77	1,64	3,75	33,05	
Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	
Макаронные изделия	100	3,90	5,11	22,41	152,77	
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,82	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
ИТОГО	500	18,98	15,33	75,03	535,21	110,94
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Борщ с капустой	200	1,62	4,14	10,72	86,84	
Салат из свеклы	60	0,90	2,46	5,28	46,78	
Котлеты или биточки рыбные	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	
Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
ИТОГО	830	25,18	20,38	121,56	772,11	155,31

МЕНЮ
На 24.12.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из капусты	60	1,16	2,47	5,63	49,57	
Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	
Макаронные изделия	150	5,85	7,67	33,61	229,16	
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,82	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Итого:	585	22,16	18,84	95,50	660,2	121,82
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Борщ с капустой	250	2,03	5,17	13,40	108,55	
Салат из свеклы	100	1,50	4,10	4,10	8,80	
Котлеты или биточки рыбные	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	
Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
ИТОГО	945	27,85	23,27	139,98	878,44	175,34