



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ № 9
 Ю.А. Шевченко
 ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
 На 14.01.2025 года

| Возрастная категория от 7 до 11 лет | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Салат из свеклы | 40 | 0,60 | 2,04 | 3,52 | 34,78 | |
| Плов из мяса | 120 | 20,64 | 7,44 | 25,56 | 252 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,02 | 21,74 | 89,79 | |
| Хлеб пшен. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| Хлеб ржан. | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | |
| Фрукты | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | |
| Итого: | 520 | 26,70 | 10,34 | 89,70 | 548,8 | 110,94 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Россольник | 200 | 2,00 | 4,26 | 19,84 | 93,02 | |
| Овощи | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | |
| Котлеты с соусом | 100/20 | 17,39 | 12,93 | 14,10 | 239,67 | |
| макароны | 150 | 5,57 | 6,87 | 34,96 | 277,66 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| Хлеб пшен. | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | |
| Хлеб ржан. | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | |
| фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 47 | |
| ИТОГО | 850 | 29,30 | 24,86 | 119,66 | 784,51 | 155,31 |

МЕНЮ
 На 14.01.2025 года

| Возрастная категория от 12 и старше | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Салат из свеклы | 60 | 0,90 | 3,05 | 5,28 | 52,17 | |
| Плов из мяса | 150 | 25,80 | 9,30 | 31,95 | 315 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,10 | 0,06 | 49,46 | 202,3 | |
| Хлеб пшен. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| Хлеб ржан. | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| Фрукты | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | |
| Итого: | 580 | 33,17 | 13,32 | 130,55 | 763,11 | 121,82 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Россольник | 250 | 2,50 | 5,33 | 24,80 | 116,27 | |
| Овощи | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12 | |
| Котлеты с соусом | 100/20 | 17,39 | 12,93 | 14,10 | 239,67 | |
| макароны | 180 | 6,68 | 8,24 | 41,96 | 273,19 | |

| | | | | | | |
|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| Хлеб пшен. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| Хлеб ржан. | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| фрукты | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | |
| ИТОГО | 1000 | 33,24 | 27,61 | 147,02 | 922,21 | 175,34 |