



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 19.01.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
Плов из птицы	225	20,2	10	41	336	
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:	635	25,5	10,91	98,81	599,65	100,45
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,1	
Рассольник ленинградский	205	1,71	4,87	9,78	93,8	
Рагу из овощей	150	2,53	10,7	12,29	202,9	
Биточки рыбные	110	13	15,46	15,98	256	
Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО	930	22,18	23,74	105,7	784,55	123,70

МЕНЮ

На 19.01.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,56	373,3	
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:	680	29	12,27	113	681,81	106,65
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,8	
Рассольник ленинградский	250	2,11	5,89	12,17	115,2	
Рагу из овощей	180	3,03	12,84	14,75	243,5	
Биточки рыбные	110	13	15,46	15,98	256	
Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9	

Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
ИТОГО	965	25,29	35,31	104,54	900,44	123,70