



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

МЕНЮ  
 На 29.01.2024 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	
Макароны отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	
Котлета домашняя	155	11,5	13,77	13,53	275	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>19,32</b>	<b>18,59</b>	<b>72,68</b>	<b>586,45</b>	<b>100,45</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Икра свекольная	60	1,42	4,5	6,3	71,38	
Суп из овощей	205	1,37	4,79	7,52	84,2	
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	
Поджарка из рыбы	90	8,4	6,17	9,51	164,8	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
<b>ИТОГО</b>	<b>875</b>	<b>19,85</b>	<b>25,65</b>	<b>105,02</b>	<b>782,19</b>	<b>123,70</b>

МЕНЮ  
 На 29.01.2024 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	
Макароны отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	
Котлета домашняя	155	11,5	13,77	13,53	275	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Хлеб пшеничный	20	1,12	0,14	8,61	45,9	
<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>22,08</b>	<b>19,73</b>	<b>91,29</b>	<b>687,95</b>	<b>106,65</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,94	
Суп из овощей	255	1,69	5,79	9,35	103,2	
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207	
Поджарка из рыбы	100	14,89	9,08	10,57	18,31	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	

Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
<b>Итого:</b>	<b>1005</b>	<b>28,22</b>	<b>34,39</b>	<b>115,7</b>	<b>901,55</b>	<b>123,70</b>