



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 12.01.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	
Батон с маслом	50	4,4	7,9	27,4	191	
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
Хлеб пшеничный	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО	585	16,32	18,05	90,38	584,05	100,45

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из помидор	60	0,66	3,67	2,74	46,62	
Рассольник ленинградский	205	1,71	4,87	9,78	93,8	
Капуста тушенная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	
Тефтели с соусом	120	10,43	19,1	16,4	329,4	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО	835	20,98	34,09	86,28	789,93	123,70

МЕНЮ

На 12.01.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Каша молочная «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1	
Батон с маслом	60	5,47	8,05	34,22	222,2	
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого	650	19,33	19,67	106,4	672,54	106,65

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из помидор	100	1,1	6,11	4,56	77,6	
Рассольник ленинградский	250	2,11	5,89	12,17	115,2	
Капуста тушенная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	
Тефтели с соусом	140	11,6	21,2	18,2	366	
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО	955	23,31	39,69	94,75	890,39	123,70

