



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

МЕНЮ
На 18.01.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из помидор	60	0,66	3,67	2,74	46,62	
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	
Рыба с овощами	135	10,55	8,91	6,84	179	
Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого:	605	18,03	22,39	66,55	575,17	100,45
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Нарезка из огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	
Борщ с капустой	205	1,54	4,74	8,95	91	
Каша ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	
Котлеты домашние	155	11,5	13,77	13,53	275	
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
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 18.01.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из помидор	60	0,66	3,67	2,74	46,62	
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	
Рыба с овощами	150	14,5	9,9	7,6	190,1	
Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	18,72	68,88	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Сыр порция	20	6,22	2,39	0	72,34	
Итого:	675	29,14	27,64	77,32	704,59	106,65
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	
Борщ с капустой	255	1,9	5,73	11,14	111,7	
Каша ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	

Котлеты домашние	170	13,7	20,3	14,85	301,7	
Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО	1080	26,57	32,27	121,63	899,29	123,70