



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

МЕНЮ
На 30.01.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	
Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,5	
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
ИТОГО	540	23,07	25,03	63,44	571,6	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	
Суп лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	
Рагу из овощей	150	3,1	4,85	14,1	112,6	
Котлета из птицы	90	12,27	13,71	13,32	234	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	
вафли	30	0,8	1	20,02	106,2	
ИТОГО	820	25,4	27,74	101,91	790,65	123,70

МЕНЮ
На 30.01.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	
Каша гречневая	80	5,5	6	24,62	174,6	
Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
ИТОГО	615	28,28	29,64	79,89	699,75	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	
Суп лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	
Рагу из овощей	180	3,72	5,82	16,92	135,1	
Котлета из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	

вафли	30	0,8	1	20,02	106,2	
ИТОГО	925	30,97	31,48	115,7	895,63	123,70