



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

МЕНЮ  
 На 11.01.2024 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	0,48	0,06	1,02	6	
Плов из мяса	225	18,7	15,33	39,03	483	
Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>20,92</b>	<b>15,59</b>	<b>65,47</b>	<b>600,5</b>	<b>100,45</b>
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	
Щи из свежей капусты	205	1,51	4,76	6,52	79,8	
Картофель отварной	150	2,88	5,65	20	150	
Котлеты рыбные	110	13	15,46	15,98	256	
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
<b>ИТОГО</b>	<b>895</b>	<b>23,22</b>	<b>27,16</b>	<b>103,3</b>	<b>767,21</b>	<b>123,70</b>

МЕНЮ  
 На 11.01.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	
Плов из мяса	255	21,15	17,3	44,2	547,4	
Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,01</b>	<b>17,64</b>	<b>75,56</b>	<b>687,86</b>	<b>106,65</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из помидор	100	1,11	0,1	3,5	20	
Щи из свежей капусты	250	1,86	5,75	8,1	97,7	
Картофель отварной	180	3,45	6,78	24	180	
Котлеты рыбные	110	13	15,46	15,98	256	
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,94	
Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>26,91</b>	<b>29,69</b>	<b>126,34</b>	<b>900,14</b>	<b>123,70</b>

