



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 09.01.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,1	
Каша пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	
Мясо тушёное	100	12,2	17,38	2,56	225	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
ИТОГО	560	20,84	22,19	72,66	587,55	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	
Салат из капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	
Суп с макаронами	200	2,05	2,22	12,55	87,2	
Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	
Рыба тушеная	135	10,55	8,91	6,84	179	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
ИТОГО	915	21,78	24,32	105,75	775,63	123,70

МЕНЮ

На 09.01.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,1	
Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	
Мясо тушёное	120	18,24	20,86	3,07	270	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого	625	28,54	26,66	86,25	696,43	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	
Салат из капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	
Суп с макаронами	250	2,56	2,78	15,69	109	
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	
Рыба тушеная	150	14,5	9,9	7,6	190,1	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	

Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
ИТОГО	915	21,78	24,32	105,75	775,63	123,70