



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
На 10.01.2024 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	
Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	
Кондитерское изделие	30	2,2	2,9	22,2	105,6	
Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
ИТОГО	535	22,82	20	58,66	580	100,45
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	
Суп из овощей со сметаной	205	1,37	4,79	7,52	84,2	
Макароны отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	
Биточки из говядины	144	15,8	18,04	16,47	291,6	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО	829	27,79	28,09	106,61	799,21	123,70

МЕНЮ
На 10.01.2024 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	
Омлет с сыром	150	17,92	16,9	2,55	347,4	
Кондитерское изделие	45	3,3	4,3	33,3	155	
Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
ИТОГО	585	27,82	24,8	72,73	710,28	106,65
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,8	
Суп из овощей со сметаной	250	1,69	5,79	9,35	103,2	
Макароны отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	
Биточки из говядины	160	16,76	20,04	18,3	324	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	

Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
ИТОГО	965	31,33	32,07	117,08	893,01	123,70