


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

МЕНЮ
 На 08 февраля 2024 года

| Возрастная категория от 7 до 11 лет | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Рыба тушеная с овощами | 100/40 | 8,02 | 8,45 | 4,54 | 125,93 | |
| Рис отварной | 90 | 2,30 | 3,59 | 24,03 | 137,64 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | |
| Итого: | 540 | 17,91 | 15,98 | 87,88 | 564,81 | 100,45 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Щи из капусты с картофелем | 200 | 1,77 | 4,95 | 12,90 | 89,75 | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,62 | 3,64 | 1,28 | 40,32 | |
| Биточки из говядины | 100 | 13,29 | 10,85 | 9,10 | 210,19 | |
| Каша пшеничная | 150 | 7,59 | 5,19 | 42,02 | 234,39 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ИТОГО | 900 | 27,59 | 25,27 | 114,72 | 788,61 | 123,70 |

МЕНЮ
 На 08 февраля 2024 года

| Возрастная категория от 12 и старше | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Рыба тушеная с овощами | 160 | 10,13 | 10,07 | 6,81 | 158,22 | |
| Рис отварной | 100 | 2,56 | 3,99 | 26,70 | 152,93 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| Итого | 580 | 22,33 | 18,27 | 107,46 | 676,71 | 106,65 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Щи из капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 12,90 | 89,67 | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 | |
| Биточки из говядины | 100 | 13,29 | 10,85 | 9,10 | 210,19 | |

| | | | | | | |
|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Каша пшеничная | 180 | 9,11 | 6,23 | 50,42 | 281,27 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ИТОГО | 1000 | 31,29 | 28,26 | 138,83 | 922,4 | 123,70 |