



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 04 марта 2024 года

| Возрастная категория от 7 до 11 лет | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Каша молочная (рисовая) | 150 | 3,82 | 6,49 | 24,31 | 175,4 | |
| Сыр | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,8 | |
| Масло слив. | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | |
| Кофейный напиток | 200 | 3,02 | 2,72 | 14,48 | 98,3 | |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | |
| ИТОГО | 530 | 15,32 | 22,10 | 73,21 | 556,98 | 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 | |
| Рассольник | 200 | 2,00 | 4,26 | 19,84 | 93,02 | |
| Котлеты, биточки,шницели (говядина) | 100 | 18,52 | 11,88 | 16,82 | 244,43 | |
| Рагу из овощей | 200 | 3,58 | 11,54 | 19,58 | 198,3 | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО | 860 | 29,68 | 28,80 | 115,88 | 796,19 | 123,70 |

МЕНЮ

На 04 марта 2024 года

| Возрастная категория от 12 и старше | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Каша молочная (рисовая) | 200 | 5,10 | 8,66 | 32,42 | 233,86 | |
| Сыр | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,2 | |
| Масло слив. | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | |
| Кофейный напиток | 200 | 3,02 | 2,72 | 14,48 | 98,3 | |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| Итого: | 590 | 19,26 | 21,14 | 86,13 | 675,11 | 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 | |
| Рассольник | 250 | 2,50 | 5,33 | 24,80 | 116,27 | |

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Котлеты, биточки,шницели (говядина) | 100/20 | 18,52 | 11,88 | 16,82 | 244,43 | |
| Рагу из овощей | 250 | 4,47 | 14,42 | 24,47 | 247,88 | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| | | | | | | |
| ИТОГО | 975 | 31,94 | 32,87 | 133,12 | 901,1 | 123,70 |