



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 06 марта 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| Запеканка из творога | 180 | 18,11 | 17,10 | 48,60 | 385,65 | |
| Молоко сгущённое | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,7 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | |
| ИТОГО | 520 | 21,80 | 18,65 | 85,46 | 557,87 | 100,45 |

Обед

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| Суп с бобовыми | 200 | 2,72 | 4,40 | 4,80 | 78 | |
| Овощи свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | |
| Мясо с картофелем и овощами | 240 | 16,42 | 15,17 | 35,06 | 455,23 | |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ИТОГО | 785 | 25,40 | 20,58 | 99,69 | 792,43 | 123,70 |

МЕНЮ

На 06 марта 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Запеканка из творога | 200 | 20,12 | 19,00 | 54,00 | 428,5 | |
| Молоко сгущённое | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,4 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | |
| Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| ИТОГО | 560 | 25,32 | 21,50 | 101,24 | 654,78 | 106,65 |

Обед

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| Суп с бобовыми | 250 | 3,40 | 5,50 | 6,00 | 97,5 | |
| Овощи свежие | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22 | |
| Мясо с картофелем и овощами | 280 | 19,15 | 17,70 | 40,91 | 531,1 | |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | |
| ИТОГО | 785 | 25,40 | 20,58 | 99,69 | 792,43 | 123,70 |

