


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

МЕНЮ
 На 14 марта 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра кабачковая	40	0,00	2,00	2,80	36	
Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	
Кофейный напиток	200	3,02	2,72	14,48	98,3	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47	
ИТОГО	560	19,66	21,39	73,55	577,9	100,45
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	
Салат из морковки	60	0,74	0,05	12,29	49,02	
Тефтели	120	9,95	8,04	12,35	190,33	
Каша пшеничная	150	7,59	5,19	42,02	234,39	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
ИТОГО	790	24,92	18,20	130,32	785,92	123,70

МЕНЮ
 На 14 марта 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра кабачковая	60	0,00	3,00	4,20	54	
Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	285,95	
Кофейный напиток	200	3,02	2,72	14,48	98,3	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47	
Итого	645	22,44	25,17	68,55	622,48	106,65
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	
Салат из морковки	100	1,23	0,09	20,48	81,7	
Тефтели	120	9,95	8,04	12,35	190,33	
Каша пшеничная	180	9,11	6,23	50,42	281,27	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
ИТОГО	900	26,82	20,23	144,06	863,3	123,70

