



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 22 марта 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из квашеной капусты	40	0,40	2,02	2,68	30,69	
Отбивная из мяса курицы	100	12,29	13,05	11,16	213	
Пюре картофельное	100	1,85	2,92	11,90	81,59	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого	590	19,25	18,83	80,19	563,6	100,45
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп с макаронами	200	2,30	2,36	16,56	97,64	
Котлета домашняя	100	15,58	18,43	13,07	275,9	
Рагу из овощей	200	3,58	11,54	19,58	198,3	
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
ИТОГО	900	27,59	25,27	114,72	788,61	123,70

МЕНЮ

На 22 марта 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	
Отбивная из мяса курицы	100	12,29	13,05	11,16	213	
Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	
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	680	21,63	21,47	97,29	662,5	106,65
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп с макаронами	250	2,87	2,95	20,70	122,05	
Котлета домашняя	100	15,58	18,43	13,07	275,9	
Рагу из овощей	250	4,47	14,42	24,47	247,88	
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
ИТОГО	860	27,26	36,33	109,41	863,89	123,70