



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 13.04. 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Овощи в нарезке | 40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 | |
| Котлета домашняя | 100 | 15,58 | 18,43 | 13,07 | 275,9 | |
| Каша пшеничная | 100 | 4,09 | 2,51 | 24,04 | 100 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,00 | 10,18 | 40,9 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| Итого: | 510 | 24,62 | 21,63 | 83,23 | 574,4 | 100,45 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Суп лапша домашняя | 200 | 4,20 | 5,60 | 21,14 | 95,5 | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,59 | 3,03 | 4,02 | 46,04 | |
| Отбивная из 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 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | |
| фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| Итого: | 870 | 25,36 | 27,00 | 113,45 | 736,6 | 123,70 |

МЕНЮ

На 13.04. 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

| Завтрак | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Овощи в нарезке | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | |
| Котлета домашняя | 100 | 15,58 | 18,43 | 13,07 | 275,9 | |
| Каша пшеничная | 150 | 6,14 | 3,76 | 36,08 | 150 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,00 | 10,18 | 40,9 | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | |
| Итого: | 595 | 27,78 | 23,04 | 100,54 | 650,38 | 106,65 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Суп лапша домашняя | 250 | 5,25 | 7,00 | 26,42 | 119,38 | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 0,99 | 5,05 | 6,70 | 76,73 | |
| Отбивная из курицы | 100 | 12,29 | 13,05 | 11,16 | 213 | |
| Пюре картофельное | 180 | 3,33 | 5,26 | 21,42 | 146,86 | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | |

| | | | | | | |
|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| Итого: | 1010 | 23,80 | 31,44 | 134,94 | 858,45 | 123,70 |