



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 16.04. 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Салат из капусты | 40 | 0,77 | 1,64 | 3,75 | 33,05 | |
| Тефтели 2-й вариант | 100/20 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | |
| Макаронные изделия | 100 | 3,90 | 5,11 | 22,41 | 152,77 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | |
| ИТОГО | 500 | 18,98 | 15,33 | 75,03 | 535,21 | 100,45 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Борщ с капустой | 200 | 1,62 | 4,14 | 10,72 | 86,84 | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,90 | 2,46 | 5,28 | 46,78 | |
| Котлеты или биточки рыбные | 100/5 | 14,85 | 6,55 | 7,97 | 147,17 | |
| Картофель отварной | 180 | 3,46 | 6,79 | 23,98 | 180 | |
| 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 | |
| Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | |
| ИТОГО | 830 | 25,18 | 20,38 | 121,56 | 772,11 | 123,70 |

МЕНЮ

На 16.04 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

| Завтрак | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Салат из капусты | 60 | 1,16 | 2,47 | 5,63 | 49,57 | |
| Тефтели 2-й вариант | 100/20 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | |
| Макаронные изделия | 150 | 5,85 | 7,67 | 33,61 | 229,16 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | |
| Итого: | 585 | 22,16 | 18,84 | 95,50 | 660,2 | 106,65 |
| Обед | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
| Борщ с капустой | 250 | 2,03 | 5,17 | 13,40 | 108,55 | |
| Салат из свеклы | 100 | 1,50 | 4,10 | 4,10 | 8,80 | |
| Котлеты или биточки рыбные | 100/5 | 14,85 | 6,55 | 7,97 | 147,17 | |
| Картофель отварной | 180 | 3,46 | 6,79 | 23,98 | 180 | |

| | | | | | | |
|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | |
| Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | |
| ИТОГО | 945 | 27,85 | 23,27 | 139,98 | 878,44 | 123,70 |