



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 23.04. 2024 года

### Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Завтрак               |            |              |              |               |                                |               |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Наименование блюда    | Выход, г   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
| Птица тушеная в соусе | 100        | 15,95        | 11,11        | 3,38          | 177,95                         |               |
| Рагу из овощей        | 130        | 2,17         | 3,54         | 12,09         | 89,99                          |               |
| Какао с молоком       | 200        | 3,88         | 3,10         | 25,06         | 147,36                         |               |
| Хлеб пшен.            | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 85,44                          |               |
| Хлеб ржан.            | 30         | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,2                           |               |
| <b>Итого:</b>         | <b>500</b> | <b>26,57</b> | <b>18,36</b> | <b>74,79</b>  | <b>564,94</b>                  | <b>100,45</b> |
| Обед                  |            |              |              |               |                                |               |
| Наименование блюда    | Выход, г   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
| Суп с фрикадельками   | 200        | 6,28         | 5,04         | 18,72         | 126,34                         |               |
| Рыба с овощами        | 160        | 10,13        | 10,07        | 6,81          | 158,22                         |               |
| Рис отварной          | 180        | 4,37         | 6,44         | 44,03         | 251,64                         |               |
| Компот из сухофруктов | 200        | 0,16         | 0,16         | 15,90         | 64,28                          |               |
| Хлеб пшен.            | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 85,44                          |               |
| Хлеб ржан.            | 20         | 0,94         | 0,14         | 9,96          | 42,8                           |               |
| <b>ИТОГО</b>          | <b>740</b> | <b>25,04</b> | <b>22,25</b> | <b>114,74</b> | <b>728,72</b>                  | <b>123,70</b> |

МЕНЮ

На 23.04. 2024 года

### Возрастная категория от 12 и старше

| Завтрак               |            |              |              |               |                                |               |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Наименование блюда    | Выход, г   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
| Птица тушеная в соусе | 100        | 15,95        | 11,11        | 3,38          | 177,95                         |               |
| Рагу из овощей        | 180        | 3,01         | 4,90         | 16,74         | 124,6                          |               |
| Какао с молоком       | 200        | 3,88         | 3,10         | 25,06         | 147,36                         |               |
| Хлеб пшен.            | 45         | 3,56         | 0,45         | 21,73         | 96,12                          |               |
| Хлеб ржан.            | 30         | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 64,2                           |               |
| <b>Итого:</b>         | <b>555</b> | <b>27,81</b> | <b>19,77</b> | <b>81,85</b>  | <b>622,23</b>                  | <b>106,65</b> |
| Обед                  |            |              |              |               |                                |               |
| Наименование блюда    | Выход, г   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб.    |
| Суп с фрикадельками   | 250        | 7,85         | 6,30         | 23,40         | 157,92                         |               |
| Рыба с овощами        | 100/100    | 10,83        | 13,12        | 11,34         | 207,12                         |               |
| Рис отварной          | 180        | 4,37         | 6,44         | 44,03         | 251,64                         |               |
| Компот из сухофруктов | 200        | 0,16         | 0,16         | 15,90         | 64,28                          |               |
| Хлеб пшен.            | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 85,44                          |               |
| Хлеб ржан.            | 40         | 1,88         | 0,28         | 19,92         | 85,6                           |               |
| <b>ИТОГО</b>          | <b>810</b> | <b>28,65</b> | <b>26,56</b> | <b>139,75</b> | <b>877,5</b>                   | <b>123,70</b> |