



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ  
На 04.09. 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Запеканка из творога	180	18,11	17,10	48,60	385,65	
Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,55	32,7	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>21,80</b>	<b>18,65</b>	<b>85,46</b>	<b>557,87</b>	<b>110,94</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп с бобовыми	200	2,72	4,40	4,80	78	
Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	
Мясо с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>99,69</b>	<b>792,43</b>	<b>155,31</b>

МЕНЮ  
На 04.09. 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Запеканка из творога	200	20,12	19,00	54,00	428,5	
Молоко сгущённое	20	1,44	1,70	11,10	65,4	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>25,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>	<b>121,82</b>
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Суп с бобовыми	250	3,40	5,50	6,00	97,5	
Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	
Мясо с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>99,69</b>	<b>792,43</b>	<b>175,34</b>

