



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ
На 10.09. 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свеклы	40	0,60	2,04	3,52	34,78	
Плов из мяса	120	20,64	7,44	25,56	252	
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,79	
Хлеб пшен.	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржан.	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
Фрукты	100	0,80	0,30	9,60	44	
Итого:	520	26,70	10,34	89,70	548,8	110,94
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Россольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	
Овощи	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
Котлеты с соусом	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	
макароны	150	5,57	6,87	34,96	277,66	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшен.	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
Хлеб ржан.	20	0,94	0,14	9,96	42,8	
фрукты	100	0,40	0,40	9,60	47	
ИТОГО	850	29,30	24,86	119,66	784,51	155,31

МЕНЮ
На 10.09. 2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из свеклы	60	0,90	3,05	5,28	52,17	
Плов из мяса	150	25,80	9,30	31,95	315	
Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	
Хлеб пшен.	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржан.	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Фрукты	100	0,80	0,30	9,60	44	
Итого:	580	33,17	13,32	130,55	763,11	121,82
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Россольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	
Овощи	100	0,70	0,10	1,90	12	
Котлеты с соусом	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	
макароны	180	6,68	8,24	41,96	273,19	

Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	
Хлеб пшен.	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржан.	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
фрукты	100	0,80	0,30	9,60	44	
ИТОГО	1000	33,24	27,61	147,02	922,21	175,34