



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Шевченко

ФИО, подпись, (М.П.)

МЕНЮ

На 12.09.2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра кабачковая промыш.	40	0,00	2,00	2,80	36	
Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	
Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	
ИТОГО	560	19,66	21,39	73,55	577,9	110,94

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из св. моркови с сахаром	60	0,74	0,05	12,29	49,02	
Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	
Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	
Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
ИТОГО	829	27,79	28,09	106,61	799,21	155,31

МЕНЮ

На 12.09.2024 года

Возрастная категория от 12 и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Икра кабачковая промыш.	60	0,00	3,00	4,20	54	
Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	285,95	
Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	
ИТОГО	645	22,44	25,17	68,55	622,48	121,82

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из св. моркови с сахаром	100	1,23	0,09	20,48	81,7	
Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	
Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	
Каша рассыпчатая (пшеничная с	180	9,11	6,23	50,42	281,27	

маслом)						
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
ИТОГО	920	26,82	20,23	144,06	863,3	175,34