

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ №9
 Ю.С. Леонтьева
 От 02.05.2024 г.



МЕНЮ
 На 2 мая 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергетичес кая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|--|----------------|---------------|---------------|----------------|--|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Нарезка из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 6,58 |
| Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом | 100/20 | 8,87 | 9,83 | 11,69 | 171,27 | 47,53 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 180/9,0 | 3,70 | 2,80 | 22,96 | 131,68 | 15,40 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 3,37 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | 1,86 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,28 | 11,25 | 47,50 | 1,65 |
| Зефир | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | 9,12 |
| ИТОГО | 711,00 | 17,09 | 16,43 | 116,33 | 668,13 | 85,51 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 19,97 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 250/10 | 1,80/ 0,13 | 4,92/ 1,00 | 10,93/ 0,17 | 103,75/11,25 | 9,98 |
| Плов из курицы | 100/180 | 25,22 | 12,52 | 51,04 | 257,56 | 60,53 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 8,67 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | 1,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | 1,32 |
| Пирожок с джемом промышленный | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | 15,00 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 9,00 |
| ИТОГО | 1090,00 | 32,81 | 21,40 | 156,46 | 800,58 | 125,71 |

И.о шеф-повар



О.В.Околелова