

Согласовано:  
 Директор МАНОУ СОШ №9  
 Дорошенко Т.В.

26.04.24г

Меню 12-18 лет  
 День 10

| Прием пищи | Наименование блюда                    | Выход блюда   | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|---------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | котлета домашняя (свин/гов)           | 100           | 275,9         | 15,58        | 18,43        | 13,07         |
|            | чай с лимоном                         | 200           | 30,82         | 0,26         | 0,0          | 7,24          |
|            | хлеб ржаной                           | 40            | 85,6          | 1,88         | 0,28         | 19,92         |
|            | хлеб пшеничный                        | 45            | 96,12         | 3,65         | 0,45         | 21,73         |
|            | каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) | 150           | 150           | 6,14         | 3,76         | 36,09         |
|            | Кукуруза консервированная             | 60            | 11,94         | 0,36         | 0,12         | 2,52          |
|            | Итого                                 | <b>595</b>    | <b>650,38</b> | <b>27,78</b> | <b>23,04</b> | <b>100,54</b> |
|            | цена                                  | <b>121,06</b> |               |              |              |               |

| Прием пищи | Наименование блюда        | Выход блюда   | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| обед       | суп -лапша домашняя       | 250           | 119,38        | 5,25        | 7,0          | 26,42         |
|            | отбивная из мяса птицы    | 100           | 213           | 12,29       | 13,05        | 11,16         |
|            | пюре картофельное         | 180           | 146,86        | 3,33        | 5,26         | 21,42         |
|            | салат из квашеной капуста | 100           | 76,73         | 0,99        | 5,05         | 6,70          |
|            | хлеб пшеничный            | 40            | 84,44         | 3,16        | 0,40         | 19,32         |
|            | хлеб ржаной               | 40            | 85,6          | 1,88        | 0,28         | 19,8          |
|            | яблоко                    | 100           | 47            | 0,40        | 0,40         | 9,8           |
|            | сок фруктовый             | 200           | 84,44         | 1,0         | 0,0          | 20,20         |
|            | Итого                     | <b>1010</b>   | <b>858,45</b> | <b>28,3</b> | <b>31,44</b> | <b>134,94</b> |
|            | Цена                      | <b>145,68</b> |               |             |              |               |