



Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №9

Дорошенко Т.В

Меню 12-18 лет

День 8

14.05.2025г

| Прием пищи | Наименование блюда              | Выход блюда | калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Птица тушеная в соусе (завтрак) | 100         | 177,95       | 15,95 | 11,11 | 3,38     |
|            | Рагу из овощей (завтрак)        | 180         | 124,6        | 3,01  | 4,90  | 16,74    |
|            | Какао с молоком                 | 200         | 147,36       | 3,88  | 3,10  | 25,06    |
|            | Хлеб пшеничный                  | 45          | 96,12        | 3,56  | 0,45  | 21,73    |
|            | Хлеб ржаной                     | 30          | 64,2         | 1,41  | 0,21  | 14,94    |
|            | Итого                           | 555         | 622,23       | 27,81 | 19,77 | 81,85    |
|            | Цена                            | 98,42       |              |       |       |          |

| Прием пищи | Наименование блюда                                | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------------------------------------------------|-------------|--------------|-------|-------|----------|
| обед       | Суп картофельный с мясными фрикадельками          | 250         | 157,92       | 7,85  | 6,30  | 23,40    |
|            | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) | 200         | 207,12       | 10,83 | 13,12 | 11,34    |
|            | Рис отварной (обед)                               | 180         | 251,64       | 4,37  | 6,44  | 44,03    |
|            | Компот из сухофруктов                             | 200         | 89,78        | 0,56  | 0,02  | 21,74    |
|            | Хлеб пшеничный                                    | 40          | 85,44        | 3,16  | 0,40  | 19,32    |
|            | Хлеб ржаной                                       | 40          | 85,6         | 1,88  | 0,28  | 19,92    |
|            | Итого                                             | 810         | 877,5        | 28,65 | 26,56 | 139,75   |
|            | Цена                                              | 248,89      |              |       |       |          |