

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

16.05.2025г

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    |
|            | Овощи натуральные соленные (помидор)  | 60          | 11,94        | 0,36  | 0,12  | 2,52     |
|            | Итого                                 | 595         | 650,38       | 27,78 | 23,04 | 100,54   |
|            | цена                                  | 121,06      |              |       |       |          |

| 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                     | 1010        | 858,45       | 28,3  | 31,44 | 134,94   |
|            | Цена                      | 145,68      |              |       |       |          |