

директор МБОУ СОШ № 10

ТВЕРЖДАЮ:

Мерзакулова А.И.

МП

30.01.2024г.



## МЕНЮ

На 30 января 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из квашеной капусты	100	1,32	0,18	3,68	11,39	10,40
Пюре картофельное со сливочным маслом	180/9	3,70	2,80	22,96	131,68	17,25
Тефтеля говяжья с соусом сметана с томатом	100/20	8,87	9,83	11,69	171,27	63,28
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	3,53
Хлеб пшеничный йод	30	1,65	0,27	18,00	72,03	2,04
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,80
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
ИТОГО	711	17,49	18,18	118,32	693,43	107,42

Повар

Мерзакулова А.И.