

директор МБОУ СОШ №10



## МЕНЮ

На 16 марта 2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Котлета рубленая из птицы с соусом сметанным	30/90	12,53	14,78	15,14	243,0	41.12
Рис припущенный со сливочным маслом	6,3/180	4,37	5,16	44,05	240,18	10,37
Капуста квашенная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	11.82
Чай с сахаром	15/200	0,10	0,00	13,76	55,13	1,95
Хлеб пшеничный йод	30	2,37	0,30	14,49	70,14	2.04
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	2.16
ИТОГО	681	27,92	16,60	109,90	709,83	69.46

Повар

Мерзакулова А.И.