

директор МБОУСОШ №10

УТВЕРЖДАЮ:

Боева М.М.

МП

07.09.2023 г.



МЕНЮ

На 13 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежего огурца	100	1,71	5,00	8,46	85,70	9,62
Плов из курицы	180/100	25,22	12,52	51,03	257,56	47,68
Чай с сахаром	15/200	0,10	0,00	13,76	55,13	1,16
Хлеб пшеничный йод	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Зефир	40	0,20	0,00	32,25	129,02	8,28
ИТОГО	685	29,88	18,01	132,25	637,44	69,92